



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG15265	ImageGroup:	I1KG15290
LCCN:	94901271	ISBN:	n/a

Title:	ལྷང་གཙོན། (དུས་དེབ།) ljang gzhon/ (dus deb/)
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	dharmsala, h.p.
Publisher:	ljang gzhon rtsom rig tshogs chung /
Date:	1990-1997
Volume:	6
Total Volumes:	9
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 9/2013



ཙོམ་སྒྲིག་ཚོགས་ཚུང་།

བཟ་ཤིས་ཚེ་རིང་། བད་མ་འབུམ། དཔལ་ལྷན་གྱིས།
དོ་ཨེ་ཚེ་བདུན། བྲག་མཐོན་བུམས་པ་གྱུ་ལ་མཚན། མགོན་པོ་ཚེ་རིང་།

ཙོམ་སྒྲིག་པ། བད་མ་འབུམ།
ཙོམ་སྒྲིག་གཞོན་པ། མགོན་པོ་ཚེ་རིང་།
མདུན་ཤོག་རྩས་འགོད་པ། འཇི་ནི་ཕའི་མགོ་ལོག་ཨེ་ཁེ་ལི་ཨེ། (Atelier Golok)
བར་འབྲུག་རི་མོ་པ། བསོད་ནམས་དོན་གྲུབ།
བར་འཇོན་རྩས་འགོད། འཇམ་དབྱངས་ནོར་བུ།
ཨ་ཁུམ་མ་ཆེན་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞིབ་འབྲུག་ཁང་ནས་པར་འབྲེམས་ཞུས།

Jang-zhon is published by Amnye Machen Institute,
Tibetan Centre for Advanced Studies,
McLeod Ganj, Dharamsala, Dist.Kangra, H.P., India 176 215;
and printed at Printex India, Khirki Extension, Malviya Nagar, N. Delhi-110017.

© 1993 by Amnye Machen Institute



சுமார்



சுமார்

དཀར་ཆག

ཀྱི་རྩུ། ངའི་གཟི་བཞིན་གྱི་ཉིན་མོ།
 རྩུ་ཁའི་འོད་སྒྲུག་ཁྲོད་དུ། (ཚན་པ་གཉིས་)
 ཉིན་མོ།

གངས་ཅིའི་ཡུལ་གྱི་སྐྱ་བ།

མྱོང་མོལ།

ང་རང་བྲིད་ལ་དགའ་མོང་།

དེང་གི་བཙུག་མའི་ངང་རྒྱལ།

བདག་དང་ལྷ་སའི་པོ་ཏ་ལ། (ཚན་པ་གཉིས་)

གསར་ཤོག་བཙོང་དུ་མོང་སྐབས།

རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམས་པའི་སྐུ་དབངས།

ཡོད་པ་ནི་ཆེས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁའི་སྒོ་སྤང་ཡིན།

མོ་དང་མི་ལམ།

མའི་ལོ་གསར།

ས་ཚམ་པའི་འཛིག་ཉིན་ལས་བརྒྱམས་པའི་

འཕྲིན་ལྷ།

ད་དེ་ནི་ཆ་དཀར་པ་རེད།

གཅིས་རང་བཙན་ལ་སྐྱལ་བའི་གདུང་དབངས།

དུས་བོད་ཀྱི་རི་མོ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་

ལ་མཚན་ལྟ་བུ།

ལྷ་མོ་སྐབས།

ལྷ་མགོན་སྐབས།

བད་མ་ཆེ་རིང་།

ཡི་དམ་ཆེ་རིང་།

འདམ་ཀ་ར།

རྒྱུ་ཆེ་རིང་།

རྒྱུ་ཆེ་རིང་།

སྤིང་མིག

ཆ་ཕྱག་འགྲུར་མེད་སངས་རྒྱས།

གངས་ཅིའི་ལྷ་མོ།

ལའི་འོ་ལས་འོ་ཡ།

གཡང་འབྲུམ་རྒྱལ།

སྐལ་བཟང་ལྷ་མོ།

གཡང་སྐབས་རྒྱལ།

མེ་འཛིགས་མེད་དབང་རྒྱལ།

རྒྱལ་ཁྲིམས་འོད་ཟེར།

འཇམ་དབང་ས་ཞོར་བྱ།

ཀྱི་དུད། ངའི་གཟི་བཞིན་གྱི་ཉིན་མོ།

ཕྱི་ཕྱི་རྒྱ་རྒྱ་ནས།

ངས་ནམ་རྒྱན་གྱི་བཞོད་ལམ་ལྟེ་རི་ངོས་ཀྱི་ཀླང་ལམ་སྤྱོད་གང་དེད་ཅིང་རྒྱན་ལྡན་དང་མི་འདྲ་
བའི་དགའ་ཚོར་གསར་བའི་ཤྱགས་ཀྱིས་བསྐྱལ་བའི་ཤོས་པའི་འདེགས་འཛེག་ཡང་མས་སློབ་བྱའི་ཉི་
འདབས་སུ་སླེབས་སྐྱབས། སློབ་བྲལ་བསངས་གསོལ་བྱེད་པའི་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་བསྟོའི་འཕོད་སྤྱུས་ན་བའི་
སྤྱབས་རྒྱ་ཡངས་པོར་བྲལ་གིང་། སྤྱི་བཟང་བསངས་དུད་གྱི་དར་སྟོན་འཇམ་རྒྱུད་གིས་བཏོགས་ཏེ་ལྷ་
ལམ་དུ་འདྲེན་པས་མིག་རྒྱུད་གི་གཟིགས་ལམ་ཡང་མཁའ་ལ་དྲངས་། ཀྱི་ཉི་ མཆམས་སྤྱིན་གྱི་མེ་
ཏོག་འཛོར་ཅིང་ཉི་འདྲེགས་པས་སྤྱུས་པའི་ཡིད་འོང་ནམ་མཁའ་དེས་ཀྱང་བཀྲ་གིས་གཟུང་སྐར་གྱི་
རང་མདངས་ངོས་བར་བྱེད། ངས་རི་སྒྲང་ནས་མར་བལྟས་པས་མདུན་ཐད་གྱི་སློབ་བྲའི་ནང་ལ་དཀྲོག་
མཆམས་གྱི་དོ་ཐུང་སྒྲང་ན་མར་མོ་བཞིག་དང་མི་སྐྱ་གཉིས་བཅས་ཁ་སློབ་བྲུང་ཕྱོགས་ནས་བཞུགས་
པའི་རྒྱལ་དེ་ནི་བྱ་ཤོད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ངང་མེར་ཅིག་བབས་འདུག་པ་འདྲ་བར་མཐོང་།

ང་ཁོང་གསུམ་གྱི་རྒྱབ་ལོགས་ལ་སླེབས་པ་དང་བྲུ་བཅུན་དེས་ཕྱི་མིག་ཅིག་གཟིགས་།
ཁོང་ནི་ཉལ་པར་ཀྱ་རེ་ལ་དབྱེས་སྤང་ཆེ་བའི་ངའི་ངོ་ཤེས་རྒྱིང་པ་སྐྱུ་གཞོགས་དགེ་འདུན་ལགས་
རེད་འདུག། ཁོང་གིས་ང་མཐོང་འཕྲལ་བཞེངས་ཏེ། ལྷ་རྒྱལ་ལོ་ཐེབས་བྱུང་། ཐེབས་བྱུང་དགེ་
གན་རིན་པོ་ཆེ་ལགས་ཐེབས་བྱུང་། ཞབས་ཐང་ལ་ཐེབས་པ་ཡིན་ནམ་ཞབས་རྒྱུད་མ་ངལ་ལམ། ཞེས་
ཀྱ་རེ་སྤྱུལ། ངས་ཀྱང་ ཨ་ཅི། ངས་དེ་རིང་ཆོས་སྒྱུང་ཆེན་པོ་ཞིག་ངང་པའི་རྒྱལ་པོའི་གཞུགས་ཀྱིས་

འདིར་བསངས་མཆོད་བཞེས་བར་ཐེབས་འདུག་བསམ་བློར་མོད་ཡིན་པ་དགེ་བའི་བཞེས་གཉིན་ཆེན་པོ་
 བྱེད་རང་ཡིན་ནམ། རྟོ་འབྲུགས་ཀྱིས་ཁྱིམ་འཕོངས་མ་གྲང་ངམ། ཞེས་ལན་སྒྲིམ་པ་དང་གཡམ་
 གཡོན་གྱི་བྱ་ཆོད་འདྲ་པོ་གཉིས་ཀྱང་དགོད་ཁ་འཆོར་གྱིན་ལངས་ཏེ་ང་ལ་བཀུ་གིས་བདེ་ལེགས་ཞེས་
 བའི་འཆམས་འདྲིའི་གིས་ཆོག་ཕུལ་བས་ངས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཞུས་པ་དང་མཉམ་དུ་བྱེད་རང་གཉིས།
 ག་ནས་ཐེབས་པ་ཡིན་ཞེས་དྲིས། བལ་ཡུལ་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། བྱ་གཉིས་འདིར་ཡོད་པས་བལྟ་
 བར་ཡོང་བ་ཡིན་ལགས།

ལགས་སོ། ཡ། བར་བསངས་གསོལ་ལ་ཐེབས་དང་། ཆང་མ་དང་མཉམ་པོར་
 དུས་ཆེན་སྲུང་བཙི་བྱས་ན་མི་བཟང་ངམ།



དེ་རིང་ག་རེའི་དུས་ཆེན་རེད། བྱིད་རང་གི་འབྲུང་ས་སྐར་ཡིན་ནམ། དགོ་འདུན་གྱིས་ང་
ལ་དེ་ལྟར་བཤད།

རིན་པོ་ཆེ་དེ་འདྲའི་ཀུ་རེ་མ་གསུང་། བྱིད་ཀྱིས་དེ་རིང་ག་རེའི་ཉིན་མོ་ཡིན་པ་ངོ་མ་མཁྱེན་
གྱི་མེད་པ་གང་ནས་ཡིན། ངས་ཅུང་ཟད་གཟབ་ནན་གྱིས་དེ་ལྟར་བཤད་པ་དང་། ཁོས་དེ་འཕྲལ་ཕྱག་
ཚིང་ལ་གཅིག་གཟིགས་ནས་དེ་རིང་ཕྱི་རྒྱ་དགུ་བའི་ཆོས་གཉིས་རེད། བོད་རྒྱ་བརྟན་པའི་ཆོས་དུག་
བརྟན་ཞིག་མིན་ནམ། དེ་རིང་དུས་ཆེན་གང་ཞིག་ཡོད་རེད། ཞེས་ཁོའི་འོགས་ཀྱི་གད་པོ་གཉིས་ལ་
མར་ལྟ་རྒྱུར་ལྟ་ཞིག་བྱས། དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་མགོ་བོ་འཕྲེད་ལ་གཡུག་གཡུག་གིས་
ངའི་གདོང་ལ་བལྟས།

བྱིད་རང་གྲ་བཅུན་ནམ་པ་དང་མང་ཆོགས་ཆོས་ཤེས་པ་ནི་ས་ག་རྒྱ་བལྟ་བབས་དུས་ཆེན།
དགའ་ལྷན་ལྟ་མཚན་མོགས་ཆོས་ཕྱོགས་ཁོན་ལས་སྲིད་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་སྒོ་ནམས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་མི་
འདུག། ཐ་ན་འགའ་རེས་དེང་སང་སུམ་ཅུའི་དུས་དྲན་ཡང་ཆོར་གྱི་མེད་པ་མ་ཟད་ས་གནས་ལ་ལར་
དུལ་ཆད་མ་བཟང་ན་དུས་དྲན་ལ་ཡང་ཡོང་གི་མི་འདུག་ཟེར།

ཕྱི་རྒྱ་དགུ་བའི་ཆོས་གཉིས་འདི་སྲིད་ཕྱོགས་ནས་སུམ་ཅུའི་དུས་དྲན་ལས་ཀྱང་རྩ་ཆེན་གྱི་ཉིན་
མོ་ཞིག་རེད། རིན་པོ་ཆེ་ལགས་དེ་རིང་བྱིད་དང་ངེད་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེས་སྐར་མ་རེད། བོ་མི་
མང་དམངས་གཙོའི་འབྲུང་ས་སྐར་དུས་ཆེན་རེད། བྱིད་རང་ནམ་པ་ཐེབས་འདོད་མེད་ན་རྒྱར་
འདིར་སློང་བཞུགས་འཆལ། ང་འགྲོ་གི་ཡིན། མང་པོ་ལབ་ཁོམ་མི་འདུག། ངའི་ཀུ་རེའི་རྒྱལ་གྱི་
རྒྱར་ཟའི་རྒྱ་སྐད་རེ་རེ་ཤིག་མེད་གཟུགས་ཀྱིས་ཁོང་ཆོའི་ལུས་ལ་རྒྱ་བ་དང་འདྲ་བར་ཁོང་གིས་དགུ་
འཕྲུག་ གཅིག་གིས་མགུལ་འཕྲུག་ ཡང་གཞན་དེས་བརྒྱ་འཕྲུག་བྱའདྲེ་རང་གཞོང་གི་རང་
མཚང་འདྲ་མིན་བརྟོལ་ཡོང་བ་དང་ང་དུ་བྱོ་བ་ཞིག་དང་བཅས་མར་ལོག།

རྒྱ་ཆོད་དགུ་བ་ཟེན་པ་དང་ལུས་རྩལ་ཐང་དུ་གལ་བསྐྱིགས་ཏེ་ནམ་རྒྱན་ལྟོས་རྒྱལ་གཞོང་བ་
དང་གསར་འགྱུར་སྒོག་པ་མོགས་བྱུང་ཆེས་སྒོ་བ་བྱའདྲི་དོད་མ་ཡན་ལག་ཁང་གི་གན་བདག་གཙོ་འཛིན་
ནས་དུས་ཆེན་གྱི་ངོ་སྤྲོད་གསུང་བཤད་གནང་མཐར་བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལྷན་ཁང་ནས་འཛིན་རིམ་དགུ་

པའི་སྒོ་བ་ཐུག་ཅིག་ལ་གཞེང་ས་བསྟོད་གསོལ་རས་ལུ་བསྐྱལ་བ་དེ་གནང་སྤྱིན་མཛད་པ་དང་དགེ་སྒོ་བ་
ཀུན་ལ་ཀྱང་སོགས་དུས་ཆེན་གྱི་ཕན་པ་སྤྱིན་གཏོང་གནང་།

འོ་ལྷ་ར་དུས་ཆེན་ལ་སྤང་བཅི་བྱས་བྱེད་པ་བཞིན་དོད་མ་གཙོ་འཛིན་མཆོག་ནས་ཐུགས་
སྒོ་ཅིང་སྤྱིན་སོགས་འབྲུག་ཆེད་ལྟ་གོན་བྱས་ཡོད། ཡིན་ནའང་། མི་རྒྱུ་ལ་སྒོ་བྱར་དུ་ཞེས་སྒོ་
བྱར་པའི་འགལ་ཁྱིན་ལྟ་ཆོག་སྟག་པར་བྱང་པ་བཞིན། སྒོ་བ་སྤྱི་དགེ་གན་ཆེན་མོ་ (བྱ་གར་བ་ཞིག)
གང་གིས་དུས་ཆེན་སྤང་བཅི་འཛིན་གསེང་ལ་ཐུགས་མཉམ་བཞག་འབྲོལ་མ་བྱང་བས་དགེ་སྒོ་བ་ཀུན་གྱི་
གཏོང་གི་འཕྲུལ་མདངས་ཀྱང་སྒོ་བྱར་ལ་ཡལ་བར་བཅུམས། ལྷག་པར་ད་དུ་བྱོ་བའི་སྒོ་སྤང་གི་ཐོག་
ལ་དགོད་བྱོ་བའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་བྱང་བས་དུ་མ་དགོད་ཟེར་བའི་དང་རྩལ་དེ་དེ་རིང་འདི་ནས་ཐོག་མར་
བྱུང་།

ང་ཆོས་ལུ་ནས་དམངས་གཙོའི་བསྟོད་ལམ་ཡངས་པོ་བརྒྱུད་ཡོང་པ་ལ་བར་ཆད་མ་བྱུང་།
དེ་རིང་དམངས་གཙོའི་དུས་ཆེན་གྱི་ཉིན་མོར་ཡང་དུས་ཆེན་སྒོ་གསེང་གཏོང་བའི་རང་དབང་མི་ཐོབ་པ་ཅི།
བྱ་གར་དམངས་གཙོའི་བྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་འདྲེས་འགུར་གནས་བབ་འདི་འདྲ་འབྱུང་གིས་
དམ།

ཀྱི་དུད། ངའི་གཞི་བཞེད་ཀྱི་ཉིན་མོ། ངས་དེ་ལྷ་ར་ཆེག་ལ་བ་ཐལ།
དྲིང་.....དྲིང་.....དྲིང་..... བྱི་རྩེའི་རྒྱ་ཚོད་གསུམ་དང་བྱེད་ཀའི་སྒོ་བ་བོལ་གྱི་ཅོང་སྤྱ་དེ་མི་སྤྱོད་གི་ཁྲིལ་
དགོད་བྱེད་པའི་སྤྱ་སྤྱང་དང་འདྲ་བར་གྲགས་པས་ད་གཞོད་གང་གི་བཀའ་བྱའི་དབང་ཐང་ཡོངས་ལུ་
འབྲོག། ཡིན་ནའང་ངས་རང་དབང་གི་དུས་ཆོད་ལྷག་མ་འདི་སྤྱད་ནས་ཐུགས་སྒོ་གཏོང་འདོད་མེད།
ངས་རང་དབང་གི་ཙོམ་ཡིག་ཅིག་གིས་ན་འདོད། དེ་བས་ང་དོད་མ་གཙོ་འཛིན་མཆོག་ནས་མགོན་པར་
གནང་པའི་དགྲ་དྲོའི་ཐུགས་སྒོ་ལའང་མ་ཐིན་པར་སྒོ་ཁྲོམ་གཞེར་བའི་སྤྱིད་དེག་དེག་གི་གོ་མ་
ལྷ་བས་རེ་རེ་དལ་གྱིས་སྒོས་དེ་དོ་ཐེམ་འཛིག་ཁྲོམ་སྒོ་བ་བྲལ་བྱི་མིག་ཅིག་བལྟས་དེ། ང་སྤྱིར་གྱིས་
ཐུགས་སྒོ་གཏོང་དུ་འགྲོ་བྱ། ཨོ། མ་རེད། ངས་སྤྱིག་ལུ་སྤྱིར་གཏམ་ཆ་བོ་ཞིག་བཞེད་ཐུར་.....

འོ་ཁྲིས་མར་བྱལ་པ་ལྷ་སར་དམངས་གཙོའི་དུས་ཆེན་སྤང་བཅི་བྱས་པར་སྒོན། ངས་ཆེག་

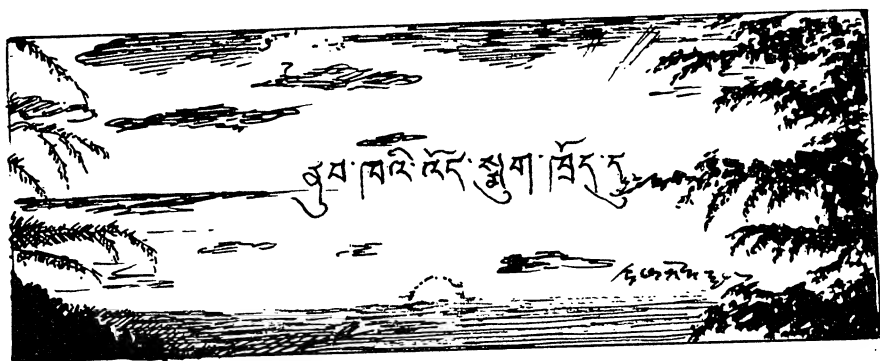
ལ་བ་དེ་ལྟར་བྱས་ནས་ད་ནངས་ཡོང་སའི་ཀླང་ལམ་ཕ་མའི་སྒྲིབ་བྱུང་ལྟེ་བྱིར་བསྐྱོད་བྱས། ཁྱིམ་ལམ་དུ་
 རང་ཁང་ཞིག་ནས་"ད་ནས་པས"ཀྱི་མ་ཕྱེད་ཅན་ཞིག་ནས་དེ་ནང་དུ་སྒྲིབས་མ་ཐག་རྒྱུ་འབྱུང་གསུམ་
 བྱས་འབྲལ་སྒྲིབ་བྱུང་ནས་ཤོག་བུ་བཏིང་།

ཀྱི་རུད། རའི་གཟི་བཞིན་ཀྱི་ཉིན་མོ།

སྒྲིབ་ཅོམ་གྱི་འགོ་དེ་ལྟར་བྱུང་། སྒྲིབ་ཀྱིས་སྤིང་གཏམ་རྒྱུ་གསལ་པ་དང་བདུད་ཅིས་ཀྱང་ང་ཉལ་སར་
 བསྒྲིལ། རས་དུས་ཆེན་སྐྱེད་བཅིའི་འཛོལ་འདྲི་ནས་རྒྱུ་གས།

༡༩༩༡་ལ་༢





སྐྱན་ངག་པའི་གོམ་སྐབས།

མི་ཡུལ་དུ་དགོང་ཁའི་ན་བུན་འཐེབས་དུས།
 སྐྱན་ངག་པ་ཨ་མའི་མངལ་ནས་ལྟང་།
 དུ་གཉིས་ཀྱིས་དག་ཆར་རྒྱང་དམར་གྱི་ནམ་ཐར་བརྒྱངས་པ་ནས།
 སྐྱན་ངག་པའི་སེམས་པར་ཆག་བྱམ་བུང་།
 སྐྱག་རུམ་གྱི་ཨི་བྱང་འབྲམ་ན་བྱི་ལས་སེམས་བྲལ་བྱེད།
 གཉིས་རྒྱང་གི་ཨི་བྱང་སྐྱགས་ན་ཅི་ཅི་དངངས་སྐྱག་ཤོར།
 འདི་ལྟར _____
 འཇིག་རྟེན་གྱི་སྒྲོན་མས་སྐྱན་ངག་པའི་མེ་མོང་རོར་ཉ་བདེ།
 སྐྱན་ངག་པ་མ་སྐྱེའམ་པའི་གཙོང་རོང་གཤམ།³
 འཇིག་རྟེན་པའི་སྐྱེ་ངག་ཐམས་ཅད་ཁོས་ཚར་ཡོད།

"མིའི་རིགས་ཀྱི་མང་མིང་གི་འཚོ་གནས་འདི།
 རི་དུགས་ཀྱི་བསྐྱེ་གནས་དང་དུར་ཁྲོད་ལས་འཇམ།"

ཨོ____། དེ་སྐད་མ་སྒྲོགས། དེ་སྐད་མ་སྒྲོགས།

མི་ཡུལ་གྱི་ཆགས་སྒྲིབ་པར་ནས་སྒྲིབ་པ་མ་སྒྲིབ་པ་ལའི་སྒྲིབ་དབྱངས་ཅི།
སྒྲིབ་དཔེ་དང་འཁོར་འཛིན་བར་ནས་སྒྲིབ་པ་ལའི་སྒྲིབ་ཅི་བྲག་གིས་བརྒྱན་མྱོང་།
འདི་ན་བདེན་རྒྱན་གྱི་ཕུ་ཐག་མི་ཚད་པའི་ཐོག་རྒྱན་དང་ཐོལ་མས་ཁེངས།
འདི་ན་དང་བདེན་དང་ག་ཚེ་འབྱུང་བཞུག་གྱི་ལམ་ཁ་བྱུང་།
དེ་ནས་སྒྲིབ་པ་ལས་ལྷག་བསམ་དང་སྒྲིབ་ཇི་གཏན་དུ་སྒྲིབས།

དེ་རིང་ནས་སྒྲིབ་པ་བྲིད་དང་ཁ་བྲིས་ཚར།
དུས་ནམ་ཞིག་བྲིད་ཀྱང་ནར་སོན་ཏེ་སྒྲིབ་པ་ལའི་ལོ་རྒྱུས་ཚོམ་ཚོ།
དག་ཚོད་བྲིད་གྱིས་ཀྱང་ཁེངས་སྒྲིབ་བསྐྱེད་དང་འཚོ་བ་དེགས་བྱུང་ལ།
ལྷག་བསམ་དང་སྒྲིབ་ཇི་ཡི་ནམ་ཤེས་ཤིག་འདི་ནས་གཤེགས་སོང་བ་ཏེ་གོ་སྤྲོད།

བདེ་མོ་བྲིས། དུག་སྒྲིབ་འཛིང་མོ་བྲིས་ལའི་དངངས་སྒྲིབ་གི་འཛིག་དེན།
གཏན་དུ་བྲིས་པ་ཡིན། དེ་སོང་གནམ་དེབ་ལོག་དེག་གི་ཞིང་ཁམས།

དེ་ནས། ཁེར་ཀྱང་དང་ཞི་འཇམ་གྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དེ་ནས།
སྒྲིབ་འཇམ་གྱི་བཅིལ་རྒྱུང་ལྷང་བའི་བསྒྲིབ་གནས་སུ་བྲིས།
དེ་ན་ཚེ་ཀ་དང་འཛིང་མོས་རང་བྱུང་གི་དོ་མཚར་སྒྲོགས་ཟེར།
ག་བ་དང་དགོ་བས་མཛའ་མཐུན་གྱི་ལག་གཏན་སྒྲིབ་སྐད།
ཁ་བ་དང་ཆབ་རོམ་གྱིས་ལྷག་བསམ་གྱི་འཛུམ་མ་དངས་རོམ་ཟེར།

གནས་དེ་རུ་འབྱོར་ཆོ།

སྙན་ངག་པའི་སྒྲིག་ཅིན་ས་རང་བྱུང་གི་འགྱུར་ཁྱག་སྒྲུ་རུ་ཡིན་ངེས་ལ།

སྙན་ངག་པའི་ཡོད་ཁམས་ནི་རང་དབང་དང་བརྟེ་དྲུང་གི་བཅའ་གནས་ཤིག་ཡིན་ངེས།

སྙན་ངག་པའི་ཁ་ན་སྒྲོགས་པ་དབྱངས་དྲ་ཡིན་ལ།

སྙན་ངག་པའི་ལག་ན་ཐོགས་པ་རལ་གྱི་ཡིན།

སུ་ཞིག་སྙན་ངག་པ་དང་འགལ་ན་འཆི་བ་ཡིན།

སྙན་ངག་པ་ལ་ལོ་ཕྱིས་མང་པོ་ཡོད།

ནམ་ཞིག་ནི་མ་རྒྱབ་ནས་མ་འཆར་བར།

ནམ་ཞིག་འཆོ་བ་ལྟོང་ས་བར་མ་གྱུར་ཆོ།

སྙན་ངག་པའི་ཆོ་ཆད་ལ་བས་མཐའ་བྲལ།

སྙན་ངག་པའི་གོམ་ལྟོབས་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཡལ་བ་མེད།

མཚན་གྲུང་གི་ཆིག་ལབ

ཀྱག་ཀྱོག་དང་གཡང་གཟར།

ལེ་ལོ་དང་ལྷན་ལྷིན།

འགན་ཚོད་ཀྱི་ཆོར་མའི་གསེབ་དུ་བྱེའུ་རྒྱུ་གིས་སྒྲིག་བཟུལ་བྱེད།

མཐོང་རྒྱུ་གི་བྱེ་སྐྱམ་ཐང་ན་ད་མོང་གི་རྒྱུང་ས་ཁྲག་བཞུར།

འཆོ་བ་ལ་དྲུང་ནས་འདི་རུ་སྒྲིབས།

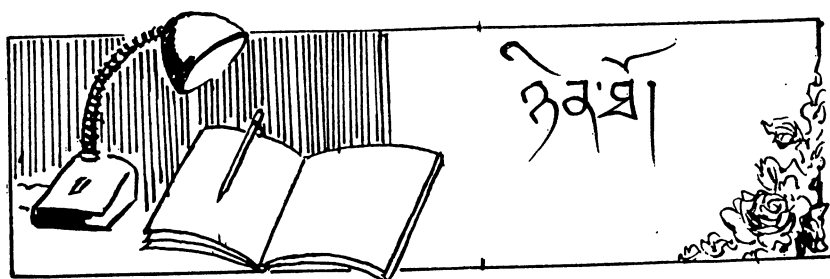
ཀྱིས། སྤྱི་གཡའ་བའི་གཙོང་རོང་ན་བཅའ་གནས་ཤིག་ཅི།
མི་ཡུལ་གྱི་བཙེ་བ་ཁྱོད་གང་དུ་གཤེགས།

དཀ་ཆར་དང་རླུང་དམར།
སྒོར་མེམས་དང་འཁྲུལ་སྒྲང་།
རྒྱུ་མེམས་སྒོན་མེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྒོན་གར་བསྐྱེད།
ཉམ་པ་དང་འཁྲུན་སྒྲིའི་ར་མདའ་བཤར་དུས།
འཇིག་རྟེན་ཁྱོད་གཤིན་རྗེའི་གཡུལ་ངོ་འདྲ།
མི་ཡུལ་འདི་སྤྱོད་གདུང་ཅིལ་བོ་ཞིག།

ངའི་སྒྲན་ངག་ཨ་..... ཏུས་དེ་ནས་ _____
ལྷག་བསམ་ཁྱོད་བཀྱི་འཇུག་གི་སྒྲ་ཐག་ཆད།
བཙེ་དུང་ཁྱོད་སྒོ་པམ་གྱི་དུར་ཁྱོད་འགྲིམས།
མོ་མོའི་བཞིན་རས་གྱི་འཇུག་མདངས་བརྒྱག།
ངའི་སྒོ་སྒྲ་དེ་སྒོ་སྒྲར་བཞེས།
ངའི་དགའ་སྒྲང་ཀྱན་སྒྲག་བསྐལ་དུ་གྱུར།

ཀྱི་རྒྱུད་ _____ ཏུས་དེ་ནས།
ངའི་སྒྲན་ངག་ཁྱོད་སྒྲག་བསྐལ་ཡིན།
ངའི་འཛོ་བ་ཁྱོད་དྲི་བསྐྱུང་ཉམས།
ངའི་མེམས་པ་ཁྱོད་མིག་རྒྱ་ཡིན།

༡༩༩༢་༡་༤



ཡུལ་ཆེ་འཕྲིན་ལྗོངས་

ཕྱི་རྒྱ་དང་པོའི་ནང་།

དེ་རིང་ནི་སྤྱི་ཡུག་ལོ་གསར་ཡིན་པས། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཡུལ་མི་ཚང་མ་གནས་ལོ་གསར་
 བའི་ནང་བཀའ་ཤིས་ལེགས་སློན་འབྲུག་པ་དང་། དམིགས་བསལ་སྤྱོད་ལྷ་ལྷུ་མ་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་ཁབ་
 དང་རིགས་རུས་ཀྱི་དབྱེ་མཚམས་ལས་བཀའ་ཉེ་མི་ཀོ་ཉལས་བྱོ་སྤྱོད་ལྷ་ལྷུ་མ་ཐམས་ཅད་པར་ཤོག
 བྱེད་པར་དུ་བཅན་བྱོལ་བོད་ཀྱི་རི་བོང་དུ་སའི་ཕོ་གཞོན་མོ་གསར་ཚང་མ་ཡང་། ང་ནང་
 བཞིན་རང་ལོ་ཉར་བཞི་མོན་བར་གཞོན་ཅིང་དུ་མ་ལུས་པར། ཁོ་ལོར་(ཨ་སྒོར)ཀྱི་ཆེད་དབྱིན་ཇིའི་སྤྱི་
 ལ་འཐམས་ཐུབ་པར་ཤོག

ཅན་ཉ་

ཕམ་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཕྱང་ས་ཁེས། ལྷན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་སེམས་ཁམས་སྟོམས་པོ་བྱང་མ་སོང་། ཡིན་ན་
ཡང་། འོ་ཆོད་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་སྒྲིང་ལ་ལས་དབང་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་སྟད་པར་བསམ་ཆོ། མ་གཞི་
སྟོབས་པ་སྟེ་འོས་པ་ཞིག་རེད།

༡་༢

ངས་མགོ་བོ་བྱེན་དུ་བཏོགས། ཡང་སྐར་བྱང་ཁར་དམད། བསམ་སྟོ་ཞིག་འཁོར་དུས་མགོ་
བོ་ཁྱོན་ནས་བཏོགས་ཕྱིང་མི་འདུག། མགོ་བོ་གཞི་ནས་འདོགས་རྒྱ་རང་རེད།

༡་༣

“ཐུག་ཐུག་ཐོག་ཕྱི་ལོགས་ནས་མི་ཞིག་གིས་ངའི་སྟོ་བརྟེངས་བྱང་། སྟོ་རྟེང་མཁན་དེ་ཁ་
བཏགས་འཁྱར་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནམ་ལྟ་བུར་ནས་སྐྱག་སྟོད་མཁན་ཞིག་ཡིན།

གང་ལྟར་སྟོ་འབྱེད་རྒྱ་ནི་ངའི་ལས་འགན་ཡིན་ལྟ་བུས། ངས་ནམ་རྒྱུན་ལྟར་གྲ་སྒྲིག་གང་
ཡང་མེད་པར་ལམ་སང་སྟོ་འབྱེད་པར་བྱེན།

༡་༤

ཁོ་དང་ང་གཉིས་ཡང་སྐར་བར་ལམ་ནས་སྟད། དེ་ལྟའི་དགའ་སྐར་དང་ཡིད་སྟོན་མཆོན་
པའི་རྣམ་པ་དེ་མིན་པར། མཐོང་རྒྱང་དང་ཁྱད་གསོད་ཀྱི་རྣམ་པ་འང་རྒྱང་ཟད་འབྲེས་འདུག། མི་དང་
མིའི་བར་ལ་གདོང་འཛིག་འདི་འདྲ་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཀྱང་གར་རྒྱ་ཡོད་པ་ངས་ད་ལྟ་བར་དུ་སྟོ་
བསམ་ཡིད་ལས་འགོངས་སོང་།

༡་༥

ངས་ཁྱོད་ཡང་སྐར་ཡང་སྐར་མཐོང་ཐངས་རེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱི་ནག་པོ་ཞིག་གི་ཀྱལ་ལ་
ལག་པས་བྱབས་བྱབས་གཏོང་གི་འདུག ཁྱིས་སྐྱགས་མུང་བའི་མིས་སྐར་ཁྱིའི་རྩ་མ་འཇུ་བྱར་དགའ་
བོ་བྱས་འདུག་ག།

༡༢༥

ཁོས་ཀྱང་སྐར་ཤེལ་ནག་པོ་ཞིག་བསྐྱབས་འདུག ཞིད་སྒྲུང་ཚ་བ་ལ། དང་སང་གི་མི་
ཚང་མ་སྐར་ཤེལ་འོག་ནས་གཟེགས་མཁན་རྒྱང་རྒྱང་རེད།

༡༢༦

ཕྱི་སྐྱབས་གཉིས་པའི་ནང་།

དེ་སའི་གནམ་ངོ་གསལ་དུ་སོང་། འསྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཐེབས་བྲལ་ས་
འདུག།

༡༢༧

འསྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་འི་ཐེབས་ཁོར་(སྐྱམ་ལའོར)ཐེབས་བྱུང་། བརྒྱ་ཁྱི་འབྲུམ་གྱིས་
གྲུས་པ་ཞུས། གྲུས་པའི་ཕྱི་ལ་རེ་བ་བཏེགས། བརྒྱ་ཁྱི་འབྲུམ་གྱི་ལྗེད་ཚད་བཏེགས།

༡༢༨

དེ་རིང་ང་ཚོ་ཡིང་ནགས་གསལ་ལ་སྤྱིང་ག་གཏོང་དུ་ཕྱིན་པས། རི་མཐོ་ས་གཙང་སྒྲུང་ལ་
སྐྱག་པ་འགའ་གཏོང་བྱའི་གོ་སྐྱབས་བྱུང་།

༡༢༩

ངས་ཁོ་མོའི་མིང་ནས་བོས་ "སྒྲོལ་.....མ་.....ལགས་....." ཁོས་ལན་དུ་ "སྒྲོལ་.....མ་.....ཤི་.....
 ཤི་ཆར་བའི་སྐད་དེ་མ་ཤི་བ་ལས་སྙན་བོ་ཡོད་" ཁོས་ངའི་གདོང་ནས་སྒྲོལ་མའི་གཟུགས་བརྒྱན་
 རྒྱུ་ལ། མེ་ལོང་ནང་གི་རང་གི་གཟུགས་བརྒྱན་ལས་ཆེས་ཞིབ་པ་འདས་ཟེན་བའི་ཁོ་མོ་ཨང་།

270

གསལ་གཟུགས་པོ་རིད། མིག་དོང་དུ་ལྷུང་། ང་ན་ནས་བདེ་ལེགས་སྐྱེན་ཁང་དུ་བསྐྱལ།
 ཞེ་མིའི་ན་ཆ་མེན་པ་ཨམ་རྒྱུས་ཁ་ཚཱ་གཙོད་རོགས་ཐུགས་རྒྱུ་ཆེ།

271

ངས་ཁོ་མོར་མཛོད་རྒྱུ་གིས་ཡིག་འབྲེལ་ཞུས་པར། ཁོ་མོས་ངའི་ཡི་གེའི་ཁ་ཡང་བཀོག་
 རྒྱུ་ལྟར་མཛོད་པར་ཐྱིར་བསྐྱར་འདུག། ཁོ་མོར་དངོས་གནས་ང་ལ་ཡ་བྱེད་འདོད་མེད་པ་ཨེ་ཡིན། བཙུ་
 མ་མོར་ང་འོ་མ་ཤེས་པ་མེན་འགྲོ།

272

ལྷུང་མའི་རྒྱབ་ལ་ཉན་ཉན། ལོ་མའི་ཕག་ལ་ཡིབ་ཡིབ།
 ལུ་དང་གང་གིས་མ་ཤེས། ལབས་རྒྱུས་གངས་ལ་བཞག་ཆར།

273

ངས་ཁོ་མོར་ཡང་སྐྱར་ཡིག་རྒྱུང་འདི་འདྲ་ཞིག་ཐུལ།
 ཨམ་བསོད་ནམས་ཅན་གྱི། མདོ་སྨྱོད་གསེར་གྱི་བུ་མོ།
 བད་མའི་རྒྱུང་བུའི་དོས་ལ། ཆེ་རིང་ངང་མོ་ཅིན་འདྲ།

274

ཆེས་མཛེས་པ་ནི་མོ་རང་མིན་པར། ངས་ཁོ་མོའི་ལུས་སྤྱང་ལ་དྲིག་པས་གསུམ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་
 པའི་དྲན་སྒྲུང་དེ་རེད།

ཆེས་སྒྲོ་བའང་ཁོ་མོས་ང་ལ་རྒྱ་བཅུགས་ནས་འདི་འདྲ་བྱེད་སྒོ་ཡོད་མོང་བ་མིན་པར།
 ངའི་དྲན་སྒྲུང་དེས་རང་གིས་རང་ཉིད་སྤྱག་བཟུལ་པར་གྱུར་པ་རེད།
 དེའི་ཕྱིར་ང་ཁོ་མོར་སྒྲོ་བ་ལྟར་དགའ་བར་ཁོ་མོ་ལ་མཚར་སྒྲིམ་མི་རིགས་ལ། མོས་འདྲོད་
 རྒྱུ་བཞིན་མ་བསྐྱབ་ཆེ་ངས་ཁོ་མོར་འབང་ར་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲུ་མཚན་ལང་མི་འདུག་སྒྲིམ།

2'24

ངས་ཁོ་མོ་ A ཡི་ཞལ་ལ་གཅིག་བལྟས། དེ་ནས་ཡང་ཁོ་མོ་ B ཡི་ཀླབ་ལ་གཅིག་
 བལྟས། དེ་ནི་ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་བརྟེན་དུ་གི་མདུན་དུ་རང་ཉིད་སྤྱང་སྒྲོ་བ་ཁོ་ནའི་ཆེད་ཡིན་པས།
 ཨ་ལུག་ལྟ་མོ་ཚོ། དགོངས་ཚམས་གནང་།

2'26

ང་ཁོ་མོར་དགའ་བྱུང་། དགའ་བ་འདི་ལ་གཏིང་ཟབ་མིན་ག་ཆོད་ཡོད་མེད། ངས་ཉིན་དྲུག་
 པར་རང་གི་མེས་པ་དང་ཁོ་མོར་བྲི་ཡི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དགའ་བ་འདི་ལ་རིང་ཐུང་ག་ཆོད། ཉིན་གཅིག་
 དུས་ཆོད་ཀྱིས་ཁ་གྲགས་ངེས་རེད། དེའི་ཕྱིར་དགའ་བའི་གནས་སྐབས་འདི་ནི་ཡོད་ཆད་སྒོས་གཏོང་
 བའི་གོ་སྐབས་ཉིག་གཅིག་རེད་ལག་དྲན་གྱི་འདུག།

2'36

ང་འདི་ལྟར་བརྟེན་བའི་མཇུག་མཐུང་བཞིན་དུ་བརྟེན་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་ཞིག་དུ་གྱུར།
 ང་འདི་ལྟར་འཛེལ་མོས་རིས་སུ་ཐོར་བཞིན་དུ་སྤང་མའི་སྒྲིབ་ལ་གཉིད་འདྲོད་ཅན་དུ་གྱུར།

2'37

ཁོ་མོ་ཁོ་འཛོལ་ལ་ཞོན། ཁོ་སྤྲུག་སྤྲུག་ཅིག་ལ་ཞོན། མོས་ཁོ་འཛོལ་ནས་ང་ལ་
 བཞུས། ངས་ཁོ་འཛོལ་ནས་ཁོ་མོ་བཅའ། ཁོ་མོ་སྤྲུག་བསེར་སྤྲུག་གིས་བྱུང་།
 བ་ཁྱུ་སྤྲུག་བའི་ན་ཚ་ཞིག། ངའི་དང་ཁ་ནས་རྒྱང་བའི་བར།

3'2

དུས་དེ་ནས་བརྒྱུད་ངས་སྤྲུག་བའི་མག་གི་འགྲོད་གཏུང་དཀ། དུས་དེ་ནས་བརྒྱུད་དོར་མ་
 རྒྱང་མག་འཛོལ་བར་དུ་ལྷུང་།

3'3

ཉི་མ་དང་ང་།

ངས་: ལགས་ཡིན། བྱོད་?
 ཁོས་: འོད་ཟེར་གྱི་སྤྲུག་བྱུང་བའི་ཉི་མ་ནག་མོར་རེ་བཞིག
 ང་ཉི་མའི་སྤྲུག་ལ་འཐམས་ཏེ་དུས།
 ཁོས་སྤྲུག་བཞི་འོད་གྱིས་གསལ་བར་བྱུང་།

3'4



གངས་རིའི་ཡུལ་གྱི་སྐྱབ

ཡི་དམ་ཆེ་རིང་།

འདི་ནས་སྐྱེ་བཟུང་རིང་དུ་བསྐྱངས་ཤིང་བྱང་དུ་འཐེན་པའི་ལམ་ཆེན་དེ།
ཁ་བའི་སྐབས་སྐྱང་དགྲུང་ལ་འཕྱར་འདྲའི་གཙང་པོ་ཉིད་དང་དབྱར་མ་མཆིས།
གངས་ཆུའི་རྒྱན་དང་བྱང་མེད་སྤ་བའི་ང་ཡི་ངག་གི་འགྱུར་ཁྲག་དེ།
གནམ་ས་གཡོ་ཞིང་སྐྱུལ་བར་བྱེད་སྐྱོབས་བྱ་མཆོད་སྐྱོང་གི་སྐྱུ་ལ་ཐིམ།

ངས་པར་སྐྱབས་འདིར་བདག་གིས་མི་ཡི་གཟི་བཞིན་འཕྲོ་བའི་འོད་མདངས་མཐོང་།
ཡིན་ལགས་ཡིད་ཆེས་འབྱུང་གིས་བརྟམ་པའི་འཛིང་མེད་ཆུ་གཏོར་མ་མ་དེས།
བདག་ལ་གནམ་ལྷགས་ཐོག་མདའ་ལྷ་བུའི་བྱང་བདེན་བསམ་སྒོ་བསྐྱུལ་བའི་བྱིར།

ཐང་དཀར་ཁོད་པོས་སྒྲིན་སྐྱོང་སྐྱོང་ན་དགའ་བའི་གཤོག་གར་བསྐྱར་བ་དེ།
ཁོས་ནི་བདེ་སྐྱར་གཤོག་བྱང་ངོམ་བྱིར་ཁངས་པའི་རུལ་ཉམས་བསྐྱན་པ་མིན།
དེ་ནི་ཁོ་པོར་རམ་འདེགས་དང་ནི་ཡར་སྐྱེད་སྐྱོབས་པའི་སྐྱུལ་འདེབས་ཀྱིས།
མི་ཆེ་ཕྱག་གི་ཁྱར་པའི་ཆ་ཤས་ཆད་དེར་ཆོད་དཔག་བྱེད་པ་ལགས།

གངས་རི་ཁ་བའི་འབྲུག་གང་ཁོྱོད་དུ་གྲོང་ངེར་གནས་པར་མོས་པ་ཡང་།
ཁོས་ནི་དུལ་དཀར་མདངས་འཛིན་གྱུར་ཁང་གཞན་ལ་ངོམ་སོ་བྱེད་པ་མིན།

དེ་ནི་ཨ་མའི་རྩ་ཞེས་འཛོལ་བཅུད་ཚར་ཤེས་ཐོབ་གྱུར་ཁོ་བོ་ལ།
དུང་དཀར་ལྷ་བུའི་དྲི་མེད་སྒྲན་འཇིགས་ངག་གི་འགྱུར་བསྐྱུན་བྱིར་ཡིན།

ཡིན་ལགས་བདག་ནི་གངས་རིའི་མགུལ་གྱི་སྐྱ་བ་སྟེ།
ངས་ནི་ཚོལ་མེད་སྐྱ་ཡི་ཡིན་སྐྱེས་པ་གང་ཡིན་ཤེས།
བདག་གི་བསམ་པའི་སྐྱ་སྐྱ་ནམ་དག་བསྐྱར་བཅོས་བྱིར།
ངས་ནི་དྲག་པར་ན་བ་དམངས་ཀྱི་བྱང་ལ་སྐྱར།

རེད་ལགས་འདི་ཀུན་རྩལ་དབྱངས་འགྱུར་བྱུག་ལྷན་པའི་ངག་གི་བརྗོད་གཞི་སྟེ།
ཁོས་ནི་ང་ལ་རི་ཕྱན་ཕྱག་བཅུས་ནར་ཚགས་བྱས་པའི་རྩས་ཤུགས་བསྐྱལ།
དེ་ནི་ལུས་ཁམས་ཀྱིས་ཐོར་ཅུ་ལྷར་འཁོལ་བའི་བྲག་གི་རྒྱན་རྩི་བཞིན།
ཐེགས་པ་རེ་རེའང་ཨ་མའི་ཕྱོས་འཇིན་ལས་བྱུང་མངར་ཞིམ་འོ་ཞོ་འདྲ།

བདག་གིས་སྐྱ་དབྱངས་ཡིན་ཞིང་མཚོང་ལྗིང་བྱེད་བཞིན་སྔ་ཐང་སྟེང་དུ་ཆས།
དེན་ཅན་ཨ་པས་བསྐྱབས་པའི་གདམས་ངག་བརྗོད་མེད་ཐེམས་སུ་འཇགས་པར་བརྒྱང་།
བདག་གིས་མཚོང་ལྗིང་སྐྱ་ཡིན་བྱེད་བཞིན་ཡང་སྐྱར་ནམ་མཁའི་མཐོངས་སུ་ཆས།
ཟླ་བ་དང་ནི་སྐྱར་མ་པར་བསྐྱལ་འོད་སྟོང་ལྷན་བ་རྒྱར་ལ་བསུས།

སྒྲིང་མིག་གིས་བྱ་ཡིག་ནས་བསྐྱར།

གྲེང་མོལ། (སྤྱང་ཆུང་ཡིག་བརྒྱ་མ)

འདམ་ཀ་ར

གཅིག

ཐོག་སྒྲོན་གྱི་གཟེ་འོད་འབར་བའི་ཁང་ཆེན་ཞིག་དུ། རྒྱ་མི་དཔོན་པོ་གསུམ་རྒྱན་ཆང་གི་
དབལ་ལ་ཡོངས་སུ་སྒྲོད་བཞིན་གྲེང་མོལ་བྱས་པ།

ཀ "མི་གསོད་པ་ལ་མི་མདས་གསད་རྒྱ་དེ་གསོད་ཚུལ་ཡིགས་ཤོས་རེད།"

ཁ། "མ་རེད། བྱི་ལས་བྱི་བ་གསོད་ཚུལ་དེ་ལྷག་པར་བདེ།"

ག "ངས་བལྟས་ན་འཕར་བས་སྒྲོ་ཐོག་གསོད་ཚུལ་དེ་དེ་ལས་མཚར།

".....ཏ་.....ཏ་.....ཏ་....." ཁང་ཆེན་དགོད་སྒྲུལ་ཁེངས།

གཉིས།

ཐལ་རྒྱལ་གྱི་དྲི་མ་འཕྱར་བའི་སྤྱིལ་བྱ་ཞིག་དུ། བོད་མི་མི་མེར་གསུམ་མི་སྒྲོང་ལ་བསྐྱོས་དེ་
རིམ་བཞིན་གྲེང་མོལ་བྱས་པ།

ཀ "རང་སྐོག་གཅོད་ཚུལ་ལ་རྒྱར་ལྷུབས་ན་དབྱགས་ཆད་ཚུལ་སྤྲོ་བར་བཤད།"

ཁ། "མ་རེད། ཐག་པས་དབྱངས་ན་སྤྱག་བསྐྱལ་མི་ཆེ་ཟེར་བ་རྒྱ་མཚན་ལྟན།"

ག "ད་ཁ་བཙུམ། ཤི་རྒྱར་སྤྱིད་པོ་གཅིག་ཀྱང་མེད།དེ་ལས་མ་གྱི་ན་བདེ་སྤྱིད་ཆེན་པོ་རེད།"

འཇམ་མིང་དེ། སྤྱིལ་བྱ་འཇམ་མིང་དེར་གྱུར།

༡༩༩༣་ལ་༢༧ ལ་དྲ་རྩ་ས་ས་ལ་ནས།

ང་རང་བྲིད་ལ་དགའ་སོང་།

ཅུང་ཚི་རིང་།

མིག་འོད་དེར་བསམ་ཞིང་གཞིགས་ཚོ།

ངའི་གདོང་པ་དམར་པོར་གྱུར།

འཇུག་མདངས་དེ་མཐོང་ཐངས་རེར།

ངའི་སྒྲིང་ཁོངས་སུ་ཚ་འབྲུག་རེ་བྱེད།

སྒྲིང་ཁ་འཕར་གྱིན།

གདོང་པ་དམར་གྱིན།

ང་རང་བྲིད་ལ་དགའ་སོང་།

བཤད་ཟིན་པའི་ཚོས་རྒྱལ་ནོར་བཟང་ནང་།

བཤད་དགའ་བའི་ངའི་སྒྲིང་གཏམ་དེ་འདྲིས་ཡོད།

རྒྱང་གཏམ་བཤད་གྱིན།

གདོང་པ་དམར་གྱིན།

ང་རང་བྲིད་ལ་དགའ་སོང་།



དེང་གི་བཅུ་མ་འཛིང་ཆུ་ལ་འདི་ལྟར་སྒྲུང་།

ཆུ་ཆེ་རིང་།

མེམས་པ་དེ་མཁའ་ལ་ལྷིང་ཡང་། ལུས་པོ་དེ་ཐང་ལ་ལུས་པོང་།
ལུས་པོ་དེ་ཐང་ལ་ལུས་དུས། ལྟོང་མེམས་དེ་འགྲོ་ཚད་མི་འདུག།

ཁ་བདེ་དེ་ཀུན་ལ་བཤད་ཀྱང་། ལག་པ་དེས་མ་འཛོན་ལུས་པོང་།
ལག་པ་དེས་འཛོན་ཐང་མེད་དུས། ཁ་ལྟོང་དེར་མན་པ་མི་འདུག།

སྒྲོབས་པ་དེ་དགྲང་ལས་མཐོ་ཡང་། ཡོན་ཏན་གྱིས་སྒྲུད་ན་དཔེན་འདུག།
ཡོན་ཏན་དེ་སྒྲུད་ན་མེད་དུས། སྒྲོབས་པ་དེ་དོན་གྱིས་སྟོང་འདུག།

ཕྱི་ལོས་དེ་ཕྱིག་ཉམས་ཆེ་ཡང་། དདུལ་བྲག་དེ་སྟོང་པ་སྟོང་ཀྱང་།
དདུལ་བྲག་དེ་སྟོང་པ་ཡིན་དུས། ཕྱི་ཕྱིག་དེ་རྒྱལ་བ་དབུགས་ཁེངས།

གདོང་པ་དེ་མཛེས་ཉམས་ཆེ་ཡང་། སྟོད་པ་དེ་གཡོ་སྒྲུ་འབའ་ཞིག།
སྟོད་པ་དེ་གཡོ་སྒྲུ་ཡིན་དུས། གདོང་པ་དེ་དུག་གི་མེ་ཉིག།

ཕྱི་ལུས་དེ་ལྷེས་ལྷེས་འབྲུག་འབྲུག། སེམས་པ་ན་བརྒྱ་ཡོར་སྣོང་ཡོར།
སེམས་པ་ན་དུལ་ལས་མེད་དུས། ལྷེས་ལྷེས་དེ་ཚོང་བའི་ཚོང་ཚོག།

གཞན་སྐད་དེ་ཅུ་ལྟར་རྒྱག་ཀྱང་། རང་སྐད་དེ་ར་མ་ལུག་རེད།
རང་སྐད་དེ་མ་ཤེས་ཅ་ན། གཞན་སྐད་དེ་ངོ་ཚའི་རྒྱ་རེད།

ཕ་རབས་དང་རྒྱལ་རབས་མང་ཡང་། སྤིང་ཁ་ན་ཆང་རག་དུ་ཁ།
སྤིང་ཁ་ན་དུག་གིས་ཁེངས་དུས། ཕ་མེས་ཀྱི་ཀང་འདྲན་ཁྱོད་རེད།

རང་ལུལ་ན་ཁྲག་མཚོ་འབྱེལ་ཡང་། རང་སེམས་ན་ཨ་རིར་འགོ་རྒྱ།
རང་སེམས་ན་རྒྱ་དངོས་ཡིན་དུས། མི་རིགས་ཀྱི་ཞབས་འདྲན་ཁྱོད་རེད།

ཚིག་གསུམ་ལ་རྒྱལ་བའི་གསུངས་ཞེས། ལས་དངོས་ལ་འགལ་བ་ལྷག་སྟོད་།
ལས་རྒྱ་དེ་རྒྱབ་འགལ་ཡིན་དུས། གཤོང་ས་མཚན་མཚུ་ཉིའི་བྱ་བ།

ལྷ་སྟོལ་སྒྲིགས་གདམ་མང་ཡང་། ཕུ་རྩ་ཚོ་ཁྲག་ལྟར་དཀྲུག་གིས།
ཕུ་རྩ་ཚོ་ཁྲག་ལྟར་དཀྲུག་དུས། ལྷ་སྟོལ་གདམ་མོ་ཤོར་ཡོང་།

ཟས་གོས་དེ་གཞན་གྱིས་གནང་ཡང་། ཇིག་ཉམས་དེ་རྒྱལ་བའི་འགྲན་ལ།
ཇིག་ཉམས་དེ་ཆེན་པོ་འདུག་ཀྱང་། སྤང་པོ་དང་བྲད་བར་ཨེ་ཡོད།

བོད་ཞེན་དེ་ཆེ་མདོག་ཁ་ཡང་། ལྷ་མེར་དང་མི་ཚེ་མཉམ་སྦྲེལ།
 ལྷ་མེར་དང་མི་ཚེ་སྦྲེལ་དུས། བོད་ཞེན་དེ་བཅས་མའི་འཇུག་རེད།

བྱས་བྱས་དང་བདང་བདང་མང་ཡང་། ལག་ཁྲིམ་ནི་མོ་གཤམ་བྱ་རེད།
 ལག་ཁྲིམ་དེ་གང་ཡང་མེད་དུས། བྱས་བྱས་དེ་ཆར་མེད་འབྲུག་རྒྱད།

ལྷ་དོན་དེ་ཁ་ན་འབྱེར་ཡང་། རང་དོན་དེ་ཁོག་ན་བཅངས་འདུག།
 རང་དོན་དེ་བྲལ་མེད་བཅངས་དུས། ལྷ་དོན་དེ་ཆུ་ཡི་ལྷ་བ།

འགྲོ་དོན་དེ་འཛོན་མདོག་ཁ་ཡང་། རང་མགོ་ཡང་མ་འཆུན་ལུས་འདུག།
 རང་མགོ་ཡང་མ་འཆུན་ཅ་ན། འགྲོ་དོན་དེ་ཉིན་མའི་མི་ལམ།

མི་ཉག་དང་སྐད་ཅིག་མཁས་ཀྱང་། འབྱེད་ཕོགས་དེ་ཅིག་བ་བཅིགས་འདུག།
 འབྱེད་ཕོགས་དེ་ཅིག་བ་བཅིགས་དུས། ཉག་འཛིན་དེ་དུལ་ནས་ཨི་ཡོད།

ལྷིང་ཇེ་དེ་ཁ་ཡ་འབྱེར་ཡང་། བྱམས་བཅུ་དེ་ཁོག་ན་མི་འདུག།
 བྱམས་བཅུ་དེ་ཁོག་ན་མེད་དུས། བཤད་བཤད་དེ་དོན་མེད་བབ་ཅོལ།

དགེ་བཤེས་ཀྱི་ཁྲི་ལ་ཐེབས་ཀྱང་། ལྷུབ་བ་དེ་འདི་སྤང་འབའ་ཞིག།
 འདི་སྤང་གི་བྱ་བྱེད་མང་འདི། དགེ་བཤེས་ཀྱི་ཁྲི་ལ་ཨི་རན།

ལྷོན་པ་ཡི་ཇུས་འཇུག་མཚུངས་ཀྱང་།། ལྷོགས་ཞེན་གྱི་དུག་འདི་མང་འདུག།
 ལྷོགས་ཞེན་དེ་ཆེ་རང་དགས་དུས།། འགོ་ཡུལ་དེ་ཨ་ཁུའི་འོག་རེད།།

ག་ཁྲག་དེ་གཅིག་པ་ཡིན་ཡང་།། ཆོལ་ཁ་ཡི་ཞེན་དེ་ཆེ་འདུག།
 ཆོལ་ཁ་ཡི་ལྷོགས་ཞེན་ཆེ་དུས།། ཆེག་སྒྲིལ་དེ་ནམ་མཁའི་འཇའ་རེད།།

མོས་པོ་ཆོས་དཀའ་བས་བསགས་པའི།། བ་ནོར་དག་ཀྱན་པོར་སྦྱང་ནས།།
 ཁོག་སྒྲོང་དུ་གང་སར་སྐུལ་བའི།། ལྷན་མེད་གྱིས་ས་གཞི་ཁེངས་འདུག།

ཕྱི་སྒྲིང་གི་ཁྲག་མའི་ནང་ན།། གནའ་རིག་དེ་བསྐུལ་བར་མཁས་ཀྱང་།།
 ཟབ་ཟབ་གྱི་དེང་གི་རིག་གཞུང་།། རང་རུམ་ན་ལེན་མཁན་དཀོན་འདུག།

དམངས་གཙོ་ཡི་རང་དབང་ཐོབ་བམ།། ཉུང་གཙོ་ཡི་དབང་ཤེད་ཆེའམ།།
 གང་ལའང་འཇོམ་མེད་ནལ་འབྱོར།། རི་ཁྲག་ནས་དྲག་དུ་བཞོལ་བྱང་།།

ཆོས་སྤིག་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི།། རང་གཞུང་དེ་ཆུབ་དུ་དོར་ནས།།
 མི་ཁྲག་གིས་ཆོས་པའི་དདུལ་ཡོར།། ཁག་ཅིག་གི་རང་གཞུང་རེད་འདུག།

གཞུང་དམངས་གྱི་ཁུར་ཆེན་བསྐྱམས་པའི།། དཔོན་ཆེན་དང་སྐྱེ་ངོ་འགའ་ཡང་།།
 རོར་འབྲུལ་རེ་མགོ་ཐོག་ལྟར་དུས།། ང་མིན་དང་ཁོ་མིན་ཁོ་ན།།

མ་མ་དེར་སྤང་བྱི་ཤར་བྱུག། དཀའ་དཀའ་དེར་མ་ཅི་སྤྱལ་བ།
དེ་འདྲ་དང་འདི་འདྲ་ཅམ་ལས། འཛེན་པ་ནི་སྤྲོང་བའི་འཇའ་རེད།

སྤྱལ་སྤྱུ་རེའི་མཚན་གནས་འཆང་བའི། སྤྲོ་ཆེན་དང་སྤྲོ་ཆུང་ཆོ་ཡང་།
བྱུ་ལ་ཞེན་དེ་རིང་བྱ་དོར་ནས། སྤྲོ་བྲང་རིང་སྤྲོ་གདང་བཅོལ་འདུག།

བྱི་མེད་ཀྱི་རིག་པ་ལྡན་ན། འབྲུག་ཐོག་དུ་གཟིམ་ཆུང་བསྐྱུན་བའི།
སྤྲོ་པོ་ཡི་བྱ་བྱེད་འདི་ཚོ། མཛེན་གཟིགས་ཀྱི་མཛེད་པ་ཨི་ཡིན།

རོ་ཇུ་ཡི་དམ་ཆོག་ལྡན་ན། དམ་ཆོས་ཀྱི་བདུད་ཅི་འོན་མོ།
སྤྲོ་མོ་ཡི་བཇུ་བ་འདི་ཚོ། དགག་བྱ་ལས་དགོས་པ་འདུག་གམ།

དད་དམ་གྱི་པོད་མི་བཞག་ནས། བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་གདམས་ངག་མང་པོ།
བྱི་བྱུ་ལ་འཁྱར་འཁྱར་མང་འདི། ལུགས་ཐན་གྱི་འཕྲིན་ལས་ཨི་ཡིན།

མགོ་བདེ་ཚོས་རང་ལུས་གཤགས་ནས། ལུས་བྱེད་དེ་པར་ལ་བཅོལ་ཞིང་།
བྱེད་ཀ་ཡིས་འདི་ན་དཀྱག་བའི། གཡོ་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་འདི་བརྒྱག་གིས།

མ་མགོ་དེ་དབྱ་ལ་གདང་ནས། གཅེན་གཅུང་ཆོ་ཤིག་ལ་ཚོད་ཀྱིས།
གོ་ལྷོག་གི་གནམ་འོག་འདི་ན། ཡི་ཆད་ཀྱི་བྱུ་ལས་མི་འདུག།

འདི་འདྲ་དང་དེ་འདྲས་ཁེངས་པའི།། ས་སྒྲིང་འདིར་སྒྲིང་པོ་ཨེ་འདུག།
བཙུང་མ་ཡི་འཛུམ་མདངས་འོག་ན།། གསལ་བ་ནི་ཉེན་ཁ་འབའ་ཞིག།

དཔའ་མཛེངས་དང་སྒྲིང་སྒྲོབས་སོགས་ཀྱིས།། བསྐྱོད་པ་ཡི་ཁ་བ་ཅན་པར།།
ད་ལྟ་ནི་ཇི་ལྟར་བསམས་ཀྱང་།། བསྐྱོད་པ་དེ་ཆེ་རང་དྲགས་འདུག།

མེས་པོ་ཡི་བྲག་རྒྱན་དྲངས་མོ།། བྱིད་རང་གི་སྒྲིང་ཁར་ཨེ་ཡོད།།
གངས་ཅན་གྱི་སྒྲི་པོའི་འཕོད་སྒྲ།། ད་དྲང་ཡང་དེ་ལྟར་འཛོག་གས།།

རང་སེམས་དག་ཤར་མར་བྲིས་པའི།། རི་མོ་འདིར་ཚོག་ཉམས་མེད་ཀྱང་།།
དམར་རྒྱང་གི་སེམས་པའི་དཀྱིལ་ནས།། བྱུང་བ་ཡི་སྒྲིང་གདམ་ཡིན་ནོ།།

འགའ་ཞིག་ལ་ལྟག་པར་གཞོད་ཀྱང་།། མང་པོ་ལ་ངེས་པར་ཕན་བས།།
རང་མཚང་དག་ཇི་ན་པར་བྱུང་ལ།། སྒྲོན་ཆ་ཡང་མེད་པར་སེམས་སོ།།

བདག་དང་ལྷ་སའི་པོ་ཏ་ལ། (སྟན་ངག་ཚན་པ་གཉིས་)

པོ་ཏ་ལ་ཐོག་མར་མཇལ་ཇེས

སྒྲིང་མིག

གནའ་ལྷ་མའི་ཡིད་འཕྲོག་གི་གདམ་རྒྱུད་དེས།
ནས་ཉམས་ཤར་བའི་ལྷ་སའི་པོ་ཏ་ལར་གཟིབས་བསྐྱེད།

ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་གམ་ཡང་ན་དེ་བས་ལྷ་རོལ་ཞིག་ནས།
བྱེད་ཀྱི་སྒྲི་སྐར་རམ་ཡང་ན་ཐོག་མར་དབྱ་བརྟེན་པའི་དུས་ནས།
བྱེད་ཀྱིས་ད་གཟོད་སྒྲིད་པའི་ཕྱི་མོ་ལ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས།
བྱེད་ད་གཟོད་ཉི་མེ་དང་བར་ཐག་ཉི་བར་ཕྱིན།
སྒྲོ་ཡུལ་ལས་འགོངས་པའི་རྒྱ་བས་ཆེ་བའི་བདེན་དོན་དེས།
ཁོ་བོར་མཉམས་ཤུགས་དང་སྟོབས་པ་ཅིག་ཅར་བསྐྱུལ།
དུས་དེ་ནས་བཟུང་། ངས་ནི་ཏག་པར་བྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བྱི་བ་བཏོན།
སྟོན་པ་བརྒྱ་ཕྲག་གཅིག་གིས་ང་རང་བྱེད་དང་མཇལ་བ་སྟེས་དབང་མིན།

དེ་རིང་། བདག་གིས་བྱང་འདས་ཀྱི་ཁྲིགས་བམ་བསྐྱར་དུ་བསྐྱགས་ཤིང་།
བསམ་གཞིགས་ཀྱི་སྐར་ཚོམ་དགུང་ནས་འདིང་དུས།

འགྲེལ་ལོག་གས་འཕག་ཚག་ཐངས་གཅིག་གི་ངེས་ཤེས་སྒྲར་ཡང་རྟེན།

"རྒྱལ་པོ་སྤོང་བཅན་སྒྲུམ་པོ་ནས་གནོད་སྤྱིན་སྤྱེ་བ་ཅན་བར།

རྒྱལ་མེན་དང་ཉེན་ཁའི་ཁྲོད་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡང་ཚོ་འབར།"

"སྒྲུབས་མགོན་རྒྱ་ལའི་དང་མེར་སྒྱུ་པོད་འབངས་ནྟམས།

བྱེད་ཀྱི་ཐང་བ་ནས་རྒྱ་མིས་བདས་བ་སྒྲོ་བཏགས་མིན།"

ལྷ་སྒྲུང་ལྷ་བྱའི་བྱང་འདས་ཀྱི་རི་མོ་རེ།

ཁྲི་ཐག་གཅིག་གི་འཐབ་ཚོད་དང་འགལ་ཁྲ་རེ།

ད་སྟེ། ལོ་རྒྱའི་རྒྱུད་རྒྱལ་གྱི་ལག་པས་བྱང་རིང་དུ་བསྐྱར་ན་ཡང་།

དུས་མཐའི་བརྟེན་པའི་གྱི་བསྐྱེད་ཆས་གཞུགས་མེད་དུ་བསྐྱར་ནའང་།

གི་སོས་བྱང་བའི་ཡར་ཤྲུང་གཅིང་ཆབ་སྤོན་མོས།

མྱ་ངན་དྲག་པོས་ལོ་རྒྱུས་ལ་ར་སྤོད་བགྱིད་བཞིན།

༡༩༩༢་ཟླ་བ་ལྷ་ས་ནས།

སྐར་མ་དམར་པོ་

གཅིག་

བྱེད་ཀྱི་གནོད་བ་དེ་ན། གཤམ་ཚིག་ཅིག་གས་གསང་བ་ཞིག་

ངའི་སེམས་སུ་ནམ་ཡང་དྲི་རྟགས་ཤིག་.....

བྱེད་ཀྱི་མིག་འོད་དེ་ཡང་ཐད་ཀར་ངའི་གནོད་ལ་ཐོག་དུས།

ཚ་ལམ་མེར་བདག་གི་བཞིན་རམ་དམར་པོར་འགྱུར།
_____ རོ་ཚ་སྒྲིན་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་དང་མཚུངས་པར།

ངས་བྲིད་ལ་བཟུང་མི་ཡོད་_____
རོན་པར་སྐྱག་པའི་ཤུ་བ་ཞིག་ཇི་བཞིན།
ངས་ཁ་རོག་གིར་བཟུང་དགོས་བྱུང་_____
བྲིད་ཀྱི་གྲིབ་གཟུགས་མ་ཡལ་བར་དུ།

གཉིས

དལ་བྱས་ངང་བྲིད་རང་ཚུར་འཁོར་ཅིག
ཚོར་བ་རྣེས་པའི་མིག་ཟུང་དེ་གཉིས་བཅུམ་ལ།

ང་རང་བྱད་མེད་ཀྱི་མིག་ལ་སྐྱག་ཅིང་།
བྱད་མེད་མཛེས་མའི་མིག་ལ་དེ་བས་སྐྱག

དལ་བྱའི་ངང་བྲིད་ཉིད་ཚུར་འཁོར་དུས།
རྩ་མ་ཟུང་ཡང་མི་མཛོན་པར་སྒྲིད་རོགས་ལྟ།
ཞིད་སྒྲང་ཞིག་གམ་སྒྲོ་བ་ཞིག
ཁོ་བོར་ཉག་པར་ཡོད།

གསུམ

ངས་མིག་ཟུང་གིས་བྲིད་ལ་ཁྱུང་རིང་བར་སྐྱེལ་མ་ལུས།

ཡང་ཚོར་ལྷན་པའི་ངང་བྱིད་གྱི་བྱིབ་གཟུགས།

ངའི་མིག་མདུན་ནས་ཡལ་དུས།

སེམས་པ་འདི་ལ་བཤད་མི་ཤེས་པའི་ཚོར་བ་ཞིག

ཡང་སྐྱར་བྱིད་རང་ངའི་མིག་ཡས་དུ་མཛོན་བྱང་།

དུས་ཚོད་གྱི་ཚད་འཛིན་བྲལ་པའི་སྒྲོག་གཟུགས་ཤིག་ཇི་བཞིན།

བྱིད་ནི་ནམ་ཡང་ངའི་མིག་ནང་གི་སྐྱུ་མ་ཞིག

བཞི

བྱིད་གྱིས་ཇིས་ཤུལ་མེད་པའི་གོམ་པ་ཞིག་འདི་ནས་སྒྲོས་དྲེ་ཐེབས་ཤིག

ངས་ཀྱང་བཞིན་བྱ་བྲལ་པའི་སྒྲན་ཚིག་ཅིག་ངག་ནས་བྱར་དྲེ་འོང་དོ།

དུས་རབས་གྱི་རོལ་དབྱངས་མི་ཚོར་བའི་གནས་ཤིག་ནས་བྱིད་གྱིས་ང་ལ་སྒྲུག་དང་།

གནའ་བོའི་སྤིང་བྱ་ཞིག་འབྱད་ལ་ཁོ་བོ་སྐྱར་དུ་ཐོན་འོང་།

ང་ཚོ་ང་རྒལ་གྱིས་འཚོ་ཚོག

ང་ཚོ་རང་དབང་གིས་འཚོ་ཚོག་.....



༡༩༩༡.༤.༡༩ ལ་ན་སར།

གསར་ཤོག་བཅོང་དུ་སོང་སྐབས།

ཚ་ཐུག་འགྱུར་མེད་སངས་ཀྱིས།

དེ་རིང་ནམ་མཁའ་ཐོ་སངས་སངས་སུ་ཐང་འདུག། ངས་མ་སྐྱལ་དུངས་བྲངས་ཀྱི་བཟོ་
 ལྷ་བྱར་ཁ་ཐོན་དེ་རམ་ས་ལ་ནས་འབྲེམས་བཅོང་བྱ་རྒྱར་ཁྱེད་ཡོང་བའི་< <དམངས་གཙོ> >གསར་
 ཤོག་གི་བཀའ་འཕྲོ་ནམས་འབྲེམས་པར་སོང་བ་ཡིན། མཆ་ཇི་ཁྱི་ལའི་བོད་གཞིས་འདྲིར་རྒྱན་དུ།
 དགེ་འདུན་པ། དེ་བཞིན་སྒོ་བ་བྱ་འདྲ་མིན་གྱི་དགེ་གན་དང་སྒོ་བ་མ། ཚོགས་པ་ཁག་གི་ལས་བྱེད།
 ཐོགས་གཞན་ནས་ཡོང་བའི་འབྲུལ་བ། གནས་སྒྲོར་བ། ཚོང་བ་སོགས་མི་སྣ་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་
 འདུ་འཛོམས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཞིན་ཤས་རིང་ཡར་རྒྱག་མར་རྒྱག་བྱས་ཀྱང་གསར་ཤོག་
 ལུས་ཅུ་སོ་གངས་ཤིག་ལས་ཚར་མི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་། ད་དུང་མུ་མཐུད་འབྲེམས་ཚོང་བྱ་འདོད་
 གིས་ཞིགས་ཟས་ལྟ་བོ་ནས་བྱལ་བར་བྱས་ཏེ་ཆུ་ཚོད་དགུ་བཅུ་ལ་མིས་འདུད་འཁོར་ལོ་ཞིག་ལ་བསྐད་
 དེ་བོ་དེ་ཕྱི་ལ་ལ་བསྐྱོད་པ་ཡིན། ཁྱེད་ས་དང་དུང་ཚང་ཅན་དག་ལ་ཁ་ཞིན་སྒོན་མ་ནས་ཕྱིན་ཚར་བས་ཉི་
 མཁན་མེད་པ་ཐག་གིས་ཆོད། རེ་ཞིག་ཅི་བྱེད་འདི་བྱེད་མེད་པར་ལ་དུགས་དགོན་པའི་སྒོ་ཆེན་ཁར་
 ཐོགས་གཞན་ནས་ཡོང་བའི་འབྲུལ་བ་འདྲར་ཨོ་ཐུག་ན་བསམ་ནས་བསྐད་པ་ཡིན། ཅུང་ཅམ་ནས་བྱ་
 བ་ལོ་སུ་ཅུ་སོ་གངས་ཅམ་ལ་སོན་འདུག་སྐྱམ་པ་ཞིག་གིས་ལག་བྲུག་དམར་པོ་ཞིག་ཐུག་གཡས་ལ་
 ཁྱེད་ཞིང་། ཁ་དལ་མེད་ངང་ལག་པ་གཡོན་པས་ཤིང་བྱེད་ཟད་པོ་ཞིག་ནར་ནར་འདྲན་བཞིན་སྒྲོར་ཐོན་
 བྱུང་། གདོང་དབྱིབས་སོགས་ལ་བལྟས་ན་མཐའ་མཚམས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཐག་གིས་ཆོད། ཁོས་

འདི་ལག་གི་གསར་ཤོག་མཐོང་འབྲེལ་གདོང་ལ་སྒྲོ་འཇུག་ཞིག་རྒྱས་དྲི་ "ཡ་བྲོགས་པོ་ཁ་ཉིན་འདི་
བྱུང་ཚལས་པར་འབྲེལ་ས་མཐན་ཞིག་འདུག་ཟེར་བ་དེ་བྲིད་མ་རེད་དམ"

"ལགས་ཡིན། ཅན་ལགས་ཀྱིས་གཟིགས་རྒྱ་ཡིན་ནམ" "ཚལས་པར་ཡག་པོ་འདུག་ ཁ་ཉིན་ང་
འདི་གའི་བྲིས་ཚང་ཞིག་ལ་ཞབས་བདན་དུ་ཕྱིན་བ་ཡིན། ཁོ་ཚང་གི་མཚོད་བཤམས་ཀྱི་མདུན་ན་གཅིག་
འདུག་ ངས་བསྐངས་ཡོང་ནས་བལྟས་པར་ཚལས་པར་ནི་དངོས་གནས་གསར་འགྱུར་སྡེ་འཛོམས་
ཅན། སྤུས་དག་པོ་དཔེ་འདུག་ ངས་རྒྱན་གདན་ཚར་རེ་ལེན་འདོད་ཡོད་པས་བྲིད་རང་དང་ཐུག་པ་
ཡག་པོ་བྱུང་། ཁ་སང་བྲིད་ཅད་བཅད་པ་ཡིན། འདི་ཕྱོགས་སུ་བྲིད་མཐོང་ཕྱོང་མཁན་འདུག་སྟེ་
ཤེས་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག་ རང་ < < དམངས་གཙོ > > ཙོ་མ་སྤྱི་གཞི་གསལ་རྒྱུ་གི་ལས་བྱེད་
ཡིན་ནམ" "ལགས་། ང་དེ་ལི་བོད་རྒྱར་ཉིན་སྒོ་བ་ཀྱི་དགོ་ཅན་ཞིག་ཡིན། < < དམངས་
གཙོ > > ཙོ་མ་སྤྱི་གཞི་གསལ་རྒྱུ་ལ་ལས་བྱེད་ཉུང་བས་ངས་ཁོ་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་འདོད་ཀྱིས་འདི་
བྱུང་ལ་གསར་ཤོག་བཀྲ་ཁ་ཤས་བྲིས་ཡོད་བ་ཡིན། ཅན་ལགས་གསར་ཤོག་འདི་ནས་བསྐྱམས་
གནང་།" "ཡག་པོ་རེད་བཞག་ བྲིད་ཚོར་མེས་ཀྱི་གསལ་འདུག་ ངས་ཉོངས་ཡིན་ ཞེས་ཟེར་
བཞིན་རྒྱབ་བྲུག་དམར་པོ་དེ་ལས་ཁ་བྱང་པར་མ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་བཏོན་ནས། "ཡ་འདི་ངའི་ཁ་བྱང་
ཡིན། འདི་དགོན་པའི་ཁ་བྱང་ཡིན། ཕྱིན་ཆད་ཁ་བྱང་འདི་གཉིས་ལ་རེ་རེ་བདད་གནང་དང་། ཚལས་
པར་གྱི་རིན་ལོ་རེའི་ནང་སྟེབ་ཅིས་རྒྱག་ངས་ཡིན" "ཐུགས་ཐེ་ཆེ། ཅན་ལགས་" "ག་བ་ག་བ། ངས་
བྲིད་ལ་ཐུགས་ཐེ་ཆེ་ཞུ་དགོས་པ་ལས་བྲིད་ཀྱིས་ང་ལ་ག་འདྲར། ད་དུང་ང་ཚོ་ལ་ཐུགས་ནས་ཡོང་
མཐན་དག་ལའང་བྲིད་ཚོར་འབྲེལ་བ་བྲིད་དུ་འཇུག་ངས་ཡིན" གྲུ་བ་དེའི་སྐད་ཆས་ང་ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་དང་
མེས་ཀྱི་གསལ་ཤིག་སྟེལ་སོང་།

དེ་ནས་མཁར་སྒྲིའི་གྲིབ་བམིལ་འོག་ནས་ཡར་ཡོང་མར་འགྲོའི་འགྲུལ་བ་དག་ལ་ "ཅན་
གསར་ཤོག་གཟིགས་གནང་།" "ཐོ་ལགས་གསར་ཤོག་" "བྲོགས་པོ་" "ཨ་ལྷགས་ལགས་".....
མཐོང་ཚད་ཚང་མར་བྲིས་ཀྱང་། ལ་ལས་ལན་ཅི་ཡང་མི་འདེབས་ལ། ལ་ལས་ལྷ་ཙམ་འདྲི་ཙམ་རེ་
བྲིད། ཉོ་མཁན་ཡང་རེ་གཉིས་བྱུང་སོང་། རྒྱན་གདན་ལེན་མཁན་བཞི་བྱུང་།

མཁར་སྒྲིའི་གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་འགམ་དུ་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུ་ཏུ་མདོག་ནག་པོ་སྒྲུབ་པར་པོ་ཅན་
 ཞིག་བསྐྱད་པོར་བའི་ནང་ནས་གཟུགས་སྒྲོབས་ཆེ་ལ་གཙུག་པ། ལྟོ་བ་འབྱར་དུ་མོན་པ་ཞིག་བཟུང་
 མཛེས་མ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་བབས་ནས་རྒྱུ་ཡོང་པོར་། སེམས་ལ་སྒྲོ་བ་ཞིག་འཁོལ་བཞིན་ "ེ་
 ལགས་གསར་ཤོག་གཟིགས་ཤོགས་གནང་དང་།"
 "དེ་ག་རེ་རེ། བོད་ཡིག་རེད་དམ།"
 "ལགས་རེད། ར་རམ་ས་ལ་ནས་བདོན་བའི་དམངས་གཙོ་....." སྐད་ཆ་མཇུག་མ་ཇོགས་གོང་ཁོས་
 ལྟར་བཞིན་འབྱིང་ཉམས་དང་བཅས་འཁོར་གྱིན་འཁོར་གྱིན་འབྱོལ་ལ "ལ་ལ། ང་ཆོ་ལོག་ཡོང་
 ཏུས་བལྟ་དགོས་"ཞེས་ཟེར།
 བྱད་མེད་མཛེས་མ་དེ་ཁ་ཕྱིར་སྒྲོག་ནས་ངའི་མགོ་ནས་ཀྱང་བའི་བར་བལྟ་ལག་ཅིག་བྱས་ཇེས་ཁྱོ་ག་ལ་
 "སྒྲིང་ཇེ་ཁོ་ཆད་བའི་ནང་དཀའ་ལས་ཁག་གི་འདུག སྐྱེ་དོག་ཅིག་གཟིགས་ཤོག" "ཁྱེད་རང་གིས་
 བོད་ཡིག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ངས་སྒྲོག་མི་ཐུབ། རང་ལ་མཁོ་ན་ཉོས་" མཇུག་དུ་ཤུབ་ཤུབ་ཅི་ཞིག་བཤད་
 པ་གོ་མ་པོར་། ང་ཡི་ཆད་ཅིང་སེམས་ཐམ་ནས་ "དེ་ཆོ་མི་འདུག འབྲོ་འབྲོ་འབྲོ་" རང་གིས་རང་
 ལ་ཆེག་ལའ་བྱེད་བཞིན་མཁར་སྒྲིའི་ཕྱིར་ཐོན་པ་ན། ཆད་པས་སྐྱམ་ནག་གི་ལམ་ཆེན་དེ་ཡང་གོ་མ་པ་
 གང་དུ་སྒྲོས་སར་ནེམ་ནེམ་ནེམ་བྱེད་བཞིན་འདུག བྱད་མེད་དེས་བཤད་པ་བཞིན་ང་རང་དངོས་གནས་
 སྒྲིང་ཇེ་དགོས་པའི་ཆད་དུ་སྒྲིབས་ཡོད་ཆོད་རེད། ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ནས་ཅིག་བལྟས་པ་ན། མཁར་སྒྲིའི་
 གཡོན་འགམ་གྱི་གྲིབ་བསིལ་འོག་གོས་འོག་ཁམས་གཅིང་གྱོན་ཞིང་འོག་འཇུག་སྒྲོད་ལྟ་དཀར་པོའི་ཐོག་
 མགུལ་ཆིངས་ལྗང་བྲ་བྲ་བ། མིག་ཤེལ་སྒྲིག་པོ་གྱོན་པ། ལག་དུ་ལས་བྱེད་ཆེ་གས་དག་གིས་འཛིན་
 པ་དེ་འདྲའི་ཀོ་བའི་ཡིག་སྐྱམ་བཟུང་བའི་ཐོག་སར་ཞིག་འདུག བར་བལྟས་ཆོད་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཅེ་
 ཞིག་ཡིན་པ་ནི་ཐག་གིས་ཆོད། གསར་ཤོག་ཅིག་ཉོས་ཨི་ཡོང་། ཉོས་ཡོང་། ཉོས་མི་ཡོང་། སེམས་
 ཀྱིས་ཐག་གིས་མ་ཆོད་ཀྱང་གོ་མ་པའི་འདེགས་འཛོག་རང་དབང་མེད་པར་དེའི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱར་དགོས་
 པར་གྱུར། "གོགས་པོ་གསར་ཤོག་གཟིགས་དང་།" ཁོས་གཅིག་སྒྲོན་དང་ཟེར། ངས་བཞི་ལྟེབ་དུ་
 པའི་གསར་ཤོག་ཅིག་ལྟེབ་བཞིག་ཡོང་ཡང་མ་བྱུང་བར་ཁོའི་ལག་དུ་བཞག ཁོས་ལྟེབ་གཅིག་བའི་

རྒྱུ་དྲུང་ཉིས་ལྷེ་བ་ཡིན་པའི་ཤོག་ངོས་བཞི་བ་དེ་ལ་པར་ལྟ་ཚུར་ལྟ་ཞིག་བྱས་དེ་གཞི་ནས་ཤོག་ངོས་
 རང་པོའི་མགོར་དབྱིན་ཡིག་ཐོག་ MANG-TSO ཞེས་བྲིས་པ་དེ་མཐོང་སོང་། "ཨ་ལེ་ཨེ་འདྲ་
 རེད་འདུག" ཅེས་གསུམ་ཤོག་གི་མགོ་ཡར་བསྐྱར་བྱུང་བར། ར་རང་གཞིང་ནས་ཁོང་ཁྱོད་ཞིག་ལངས་
 དེ་"ཡི་གེའི་མགོ་མཇུག་ཅས་ཡང་མི་ཤེས་ན་ཅི་བལྟ" ཟེར་བཞིན་ལག་བསྐྱབས་ཤིག་བྱས་པས། ལྷེ་བ་
 རྒྱུ་བྱས་པའི་ཁྲུག་མགོ་དག་ཟད་ཆར་བ་འདྲགས་ཤོག་གཞུང་གཤགས་སུ་རལ་སོང་། གསུམ་ཤོག་
 གཤགས་རོ་དེ་མར་གཡུགས་ནས་ཚུར་ཡོང་བ་ན། "གྲོགས་པོ་ངའི་བ་ལགས་ཀྱིས་ཡི་གེ་ཤེས་ཀྱི་
 ཡོད།" "ཐུགས་རྗེ་ཆེ" "གྲོགས་པོ་གསུམ་ཤོག་རལ་སོང་བའི་རིན་འབབ་" "སེམས་ཁྲལ་མི་དགོས།
 རྫོང་མོ་གཅིག་མེད་ནས་འདི་ལྟར་བྱེད་པ་མིན"

གནམ་ཆུན་མའང་གནམ་ཆུན་མའོད། བོད་ཡིག་ བོད་བ། བོད་དོན།.....
 ར་ལ་ཐུག་པ་ཆོ་མང་དག་ཅིག་གི་ཆབ་ཡིན་ནམ། ཉུང་ཤས་ཤིག་གི་ཤུལ་ཡིན་ནམ།



གྲུལ་ཁམས་འགྲིམས་པའི་སྒྲ་དབྱངས།



གྲུལ་པའི་འོ་ལྷ་མོ།

ཅ

ཁ་སང་གོམ་པའི་འདེགས་འཛོག།

ཁ་བ་ཅན་ནས་ཐངས་ཏེ།

དེ་རིང་མི་ཡུལ་སྐྱབས་པའི།

ལྷ་མོའི་མཐོང་ཐོས་དན་སྒྲང་། །

མཆི་མའི་ཚོན་རྒྱར་ཐང་སྒྲེ།

མགྲིན་པའི་སྒྲ་གྲུར་དངས་པ།

གྲུལ་ས་ལྷ་ས་བཞུལ་ནས།

ཕྱི་མིག་དང་པོ་བལྟས་དུས།

རྒྱལ་གཅེས་དཔའ་མོད་ལྷན་ཆས། མེད་གཏི་རྒྱལ་དྲགས་སྤྱོད་འདུག།
 རྫོང་སྤོངས་པ་བསྐྱབས་ཏེ། དཔའ་སྤྱད་ཐེངས་གསུམ་ཐལ་མོང་།

མོད་བལ་ས་མཆམས་བཞལ་ནས། ཕྱི་མིག་གཉིས་པ་བལྟས་དུས།
 རྒྱ་དམར་དྲག་ཆས་དམག་གིས། ཁྱོད་གཉིས་བསྐྱས་ཏེ་བརྒྱལ་འདུག།
 ལྷོང་དང་རྫོང་བ་བསྐྱབས་ཏེ། གད་མོ་ཐེངས་གཉིས་ཤོར་མོང་།

བལ་ཉིན་རྒྱལ་མཆམས་བཞལ་ནས། ཕྱི་མིག་གསུམ་པ་བལྟས་དུས།
 རྫོང་མེད་ཤོག་མདེལ་བལ་དམག། དགའ་འཇུག་ལྷག་གེར་གཉིད་འདུག།
 རུམ་ལྷོང་ལག་ལྷོང་བསྐྱབས་ཏེ། ཅུ་སྤྱད་ལན་གཅིག་ཤོར་མོང་།

འཕགས་ལུལ་རྒྱལ་ས་བཞལ་དུས། ཕྱི་མིག་བལྟ་མཆམས་བཞུག་ནས།
 རེ་མིག་མདུན་ལ་གདད་དུས། མེ་དང་ཉི་མ་མ་མཐོང་།
 ཕྱི་ཆ་ནང་ཆ་བསྐྱབས་ཏེ། ཟེ་འཕྱང་རེ་ཞིག་བརྒྱུད་མོང་།

བཅན་བྱོལ་གཞུང་གི་བསྐྱི་གནས། ལྷ་རྒྱལ་རེ་ཐོ་མཐོང་དུས།
 བཅན་གཞོན་གཞིས་མེད་མཆོད་གནས། ལྷ་ལྷན་རྒྱལ་ས་དྲན་བྱུང་།
 དུག་གསུམ་མ་འཆལ་གོང་ལ། མཆི་མ་ཐེངས་གསུམ་ལྷུང་མོང་།

མདུན་གྱི་སྐྱབས་གཅིག་རྒྱལ་བའི། ཞི་བདེད་འཇུག་དཀར་མཇལ་དུས།
 རྒྱབ་གྱི་རྒྱ་འདྲེས་མནན་བའི། བ་ས་ཐོད་རིགས་དྲན་བྱུང་།
 ཆོག་གསུམ་མ་ཞུས་གོང་ལ། མགྱིན་པ་ལན་གསུམ་བརྒྱངས་མོང་།

གཡས་ཕྱག་མགོ་ལ་བཞག་ནས། སྐབས་སྤྱིན་ཚེས་དབང་བཟུལ་དུས།
 སྐབས་གསུམ་བྱིན་མཐུའི་ཚེས་ཀྱིས། ཐར་པའི་ཐེམ་སྐྱས་མཐོང་བྱང་།
 ཅ་བའི་ལྷ་མ་ཡིན་སྟེ། རྩོད་གསུམ་ཕྱག་གསུམ་ཕུལ་བ།

གཡོན་ཕྱག་ཅ་ཁྲིམས་བཟུམས་དྲེ། སྤྱིད་དོན་བཀའ་སློབ་གནང་དུས།
 འཆེ་མེད་ཞི་བདེའི་དམངས་གཙོའི། རྒྱལ་ཁའི་ཐབས་ལམ་མཐོང་སོང་།
 ལྷ་མེད་གཙོ་འཛིན་ཡིན་སྟེ། ཕྱག་འཕྱུའི་འཆམ་དྲགས་ཕུལ་ཡོད།

མ་མཇལ་རྒྱང་གྲགས་ཆེ་བ། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན།
 མཇལ་ན་མཐོང་བ་དོན་ལྡན། ལྷ་གཅིག་ཕྱག་ན་པད་མོ།
 ལན་གཅིག་མཇལ་བ་འདི་ཡང་། ཆེ་གཅིག་བཀྲ་ཤིས་སྐལ་བཟང་།

ཆ

གང་གི་བཀའ་དཔོངས་རྒྱང་ཤུགས་ལ། བརྟན་པའི་དམངས་གཙོའི་རྒྱ་སྐར་འགོས།
 འཛམ་གླིང་མཁའ་ལ་རང་དབང་དུ། འཁོར་བའི་དགའ་སྟོན་འདི་མཐོང་ཆོ།
 གཞན་དབང་གཞིས་འབངས་བརྟན་སྐར་ཆོགས། འཁོར་བཤོད་མེད་པའི་མུང་ན་དན།

རང་གི་རིག་གཞུང་ནོར་བུའི་དོག། གཞན་གྱི་ཤེས་བྱ་མུ་དྲིག་མེད་།
 ན་རྒྱང་རྫོ་ཡི་གཙུག་མགུལ་དུ། རྒྱན་དུ་ལེན་པ་འདི་མཐོང་ཆོ།
 གཞིས་ཀྱི་གཞོན་སྤྱིས་ན་རྒྱང་མར། གཙུག་རྒྱན་མེད་པའི་ངོ་ཆ་དན།

ཐོས་ཐོལ་སྤྱན་རླིང་སྤྱིས་བྲུ། གཞན་ལུལ་རི་ལ་སྐབས་བརྟན་པའི།

རང་དབང་ཡོངས་སྟོན་འདི་མཐོང་ཆོ། གཞིས་ལུས་སྤྱན་གྲོགས་ཉ་མེད་ཁྱུ།
 གཞན་དབང་ལུགས་ཀྱི་ཅུ་མོ་ན། བསྐྱེད་པའི་འཛིགས་པ་དྲན།
 འདི་ན་གནང་དང་དངོས་རིག་གི། རིན་ཆེན་ཐུང་བ་འཕྲོང་བ་ནམས།
 རེ་རེ་གཉིས་གཉིས་འབྲུ་མཐོང་ནས། བ་གི་ཕྱི་ནང་གཏིར་མཛོད་བརྒྱ།
 འཕྲུལ་གྱི་ཤིང་དྲ་སྟོང་ཐུག་གིས། གསང་འདྲན་ཀུན་མའི་བུ་གཞོག་དན།

འདི་ན་ཉུང་ཉུང་སྤྱན་རྒྱ་འགས། མང་མང་རིགས་རྒྱད་གཅིང་སྤྱིལ་གྱི།
 རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་ལྷ་གསོག་མཐོང་ནས། བ་གིར་མངལ་རྒྱ་བཅན་སྟོམ་གྱིས།
 དགོས་མེད་རྒྱ་རིགས་གསོ་འདྲེ་ཡི། མ་རྒྱ་སྟོག་སྟེ་འདྲན་པ་དན།

འདི་ན་གཞུང་དམངས་ཆིག་སྒྲིལ་གྱིས། རྒྱལ་སྟོབ་རི་བོའི་ཁུར་འདྲགས་པའི།
 ངལ་བརྒྱའི་རྩལ་རྒྱ་འཛིག་མཐོང་ནས། བ་གིར་ཆོལ་གསུམ་དབྱང་གདང་གིས།
 རང་བཅན་རྒྱ་མཚོར་སྟོག་བསྟོ་བའི། ཁྲག་གི་བཞུར་རྒྱན་འབབ་པ་དན།

E

གཞིས་ལུས་ལུལ་གྱི་མི་དམངས། གཟེབ་བྱའི་བྱེུ་འབྲས།
 བྱོ་བྱོལ་ལུལ་གྱར་སྤྱན་ཆོ། བྱ་ཁས་དེད་པའི་བྱེུ།
 བར་རྒྱར་གང་ལ་བཞུས་ཀྱང་། སྤྱིང་རྒྱའི་ལུལ་ལས་མི་འདུག།

ཡབ་མེས་རྒྱལ་རབས་ནམ་ཐར། རང་བཅན་གཅིང་མའི་རྒྱབ་དྲན།
 ཁྲག་རྩན་གསར་པའི་བཞུར་རྒྱན། རང་བཅན་སྟོབས་པའི་མདུན་ཁྲིད།

འཆེ་མེད་དམངས་གཙའི་ཐབས་ལམ། རང་བཅན་ཀྱལ་ཁའི་བྱང་བད།

ལྷ་མོའི་མིག་ཤེལ་ནང་ལ། གསང་བའི་བརྟན་འཕྲིན་འཆར་ཡོང་།
མཛེས་མའི་གདོང་ཤེལ་ནང་ལ། ཇི་ཟའི་གཟུགས་བརྟན་འཆར་རམ།
བཞིན་གྱི་ནམ་འགྲུང་ངོམ་ནས། བྲོད་ཆོས་དབྱ་ཤོ་བསྐྱེད་གས།

མི་མོའི་བྱ་རྒྱུར་ཅེ་ལ། དབྱ་ཤོའི་སྤྱིང་ཁྲག་མི་འགོས།
བདེན་སྟོབས་བདར་བའི་རལ་གྱི། དཔའ་མོས་ཕུར་ཏེ་ཆས་འགྲོ།
རང་སྟོག་ལྷ་ལ་བཅོལ་ནས། གཞན་སྟོག་བྲོད་ཆོས་ཆོད་ཅིག།

བདེ་བའི་ཉལ་སར་འཕྱལ་ནས། ཆེ་བའི་དཔའ་གདམ་མ་སྟོགས།
ལྷ་སའི་བར་སྒོར་དཀྱིལ་ནས། ཀེ་ཤར་ཐེངས་གསུམ་བྱོས་དང་།
རང་རེའི་སྐྱེན་རྒྱའི་བྲོད་ནས། དཔའ་དར་བྲོད་ལ་གནང་ཆོག།

རང་དོན་ཁོག་ལ་སྦྱས་ནས། གཞན་དོན་ཁ་ཐོ་མ་ཆེ།
རང་གི་རིག་གཞུང་མ་ཤེས། མི་རིགས་ལ་རྒྱ་མ་ཚོད།
ཤོང་བུའི་ན་བ་ཐོགས་བའི། ཏྲ་མཚོག་དེ་འདྲའི་ཡ་མཚན།

རྒྱལ་མཆམས་གྱི་སོ་བརྒྱད་དེ། ཆོང་ཆོག་སྟོག་གིས་དཔོར་མཁན།
བཀའ་སྟོབ་འཕྲིན་ཤོག་རེ་གཉིས། རུམ་ལ་འཕྱག་རོགས་གནང་དང་།
ཐར་ན་རིན་ཐང་ཆེ་བ། མ་ཐར་གྲོང་གུང་མེད་པ།

གཅེས་ཐུག་སྒོའ་གྲར་བཅུག་ནས། དབང་གཤམ་འཛོལ་ཕྱིར་མ་རེ།
 བཟང་པོའི་བསྐྱབ་བྱ་མེད་པར། འགྲམ་ལྷག་ཚ་ཐག་མ་གཞུ།
 ལྷ་བས་ཆེན་འགན་འཁུའི་ལས་འཕྲོ། ལྷན་འཛིན་ཁོང་ཚོ་ཡིན་པ།

རང་བཙན་ཉི་མ་འཆར་རྒྱར། གད་པོས་མཚན་རིང་མི་འཁྱེད་ས།
 དེ་བས་མ་ཉི་བགངས་ན། འཛོལ་བྱ་དེ་རང་ཡིན་ཟེར།
 མི་རབས་ཁྲེས་མའི་ལས་སྐལ། གད་པོས་བཞེད་པ་མིན་ནམ།

9

བླ་ཡའི་བླ་མའི་མཐའ་སྒོར། མི་ཚོགས་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག།
 སྤྱི་དོན་སྤྱི་ཁྱུ་ཡིན་ནམ། རང་དོན་སྤྱབས་འདུག་ཁོར།
 ལྷ་མོས་བསམ་སྒོ་མ་ཐོང་། ཆོས་མཇལ་གྲོགས་ཆོས་གསུང་དང་།

གནས་ཆེན་གནས་རྒྱུད་ཀྱན་ན། གནས་སྒོར་པོད་མའི་ཤིང་བལ།
 རང་དོན་ཀྱང་ངལ་མིན་པར། གཞུང་ཞབས་ཕོ་ཉ་ལོས་ཡིན།
 ལྷ་མོའི་ཐེ་ཆོས་མ་གྲོལ། གནས་མཇལ་གྲོགས་ཆོས་གསུང་དང་།

རྒྱ་གར་ཁོས་ཆེན་མུ་རྒྱུད། པོད་མའི་ཆོང་འདུས་ཤིག་ཤིག།
 རང་ཁའི་ལྷ་རྒྱལ་ལྷག་འཕྲོའི། གཞུང་འབྲུལ་ག་འདྲ་ཡོད་དམ།
 ལྷ་མོའི་ཁོག་རྩིས་འགྲིག་ན། བརྒྱ་ཆའི་གཅིག་ལས་མི་འདུག།

ཁང་བཟང་མཐོ་མཐོའི་རྩི་ན། རྒྱལ་མཚན་དར་ལྷོག་ལྷུ་བ་ལྷུ་བ།

མི་རིགས་ལ་བྱ་བ་སྤྲད་དམ། སོ་སོའི་སྤྱང་རྟ་བ་སྤྲད་དམ།
ལྷ་མོས་ཡིག་ངོ་མ་ཤེས། ཡིག་མཁན་ཁྱོད་ཚོས་སྟོག་དང་།

བྱ་སྐྱེས་དགོན་པར་འཇུག་པ། བྱ་མོ་གཡོག་གྲུགས་གཏོང་པ།
ལས་ཀྱི་བཀོད་ཐང་ཡིན་ནམ། ལུགས་སྟོལ་རྙིང་པའི་བག་ཆགས།
ལྷ་མོར་མངོན་ཤེས་མེད་པས། ལྷ་དང་སྤྲ་མར་ལྷོ།

དབྱལ་གྱི་ཉེས་ཆད་མ་སྤོང་། སུམ་ཅུའི་དུས་དྲན་མི་ཚར་།
བྱ་མིས་གསེར་ཤམ་སྤྲད་ན། རང་བཅན་མི་དགོས་མིན་ནམ།
ལྷ་མོའི་སྟོ་སེམས་ཡམ་སོང་། སྟོ་སྤྲོད་སྤྲན་ཞིག་ཡོད་དམ།

རང་བཅན་སྤྲད་འཕོད་བྱུག་དུས། དགའ་འཇུག་ལྷག་ལྷག་འགྲོ་བ།
སྤྱིང་ནད་སངས་པ་ཡིན་ནམ། སྤྱིང་རྩེ་ཆེ་བའི་རང་རྟགས།
ལྷ་མོའི་སྤྱིང་རྒྱང་ལྔ་སོང་། ལྷ་རྩེ་མཁས་པ་སུ་བཞུགས།

བྱ་མོ་མི་ཡུལ་སྤེབས་ཏེ། ཡོ་ངོ་གཅིག་ལས་མ་འདས།
ལྷ་མོའི་མཐོང་སྤྱང་ཀུན་ན། འདྲེ་མོའི་སྤྱུ་འཕྱུལ་མང་བ།
ལྷ་མོ་འདི་རྩ་མི་སྟོན། ལྷ་ལྷན་བོད་ལ་ལོག་འགྲོ།

བསྟོན་པའི་གཤོག་པ་བརྒྱང་ནས། རང་བཅན་ནམ་འཕང་མི་ཚོད།
དེ་བས་ག་ཆའི་ཚོག་གསུམ། སྤྲན་ལ་གཟན་པ་ལྷས་ཡོད།
དགེ་སྤྲོད་ཐང་དོར་འབྱེད་བྱུར། སྟོག་མཁན་སྟོགས་ཚོས་དགོངས་ཤིག།

ང་ལ་ཡོད་པ་ནི་ཆེས་མང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱོད་སྤང་ ཡིན།

མེ་འོ་ལས་འོ་ཡེ (LEO TOLSTOY) ཡིས་གསར་སྤྱོད་ཚུལ་པ་པོ་ཞིག་ལ་འཕྲིན་དུ་བསྒྲུལ་བ།

སེམས་མ་ཕམ། ས་གཞི་ཆེན་པོ་འབྲུག་པས་བསྐྱམས་ཀྱང་དཔྱིད་ཀ་ཅིས་ཀྱང་སྤྲིབས་ངེས།
ཡོད་ཚད་བཞུ་བར་འགྱུར་ལ། ཡོད་ཚད་འབྲུག་པ་ལས་ཐར་བར་འགྱུར། ང་ཚོའི་རྒྱུ་ལག་སྤྱོད་པར་
བྱེད་པའི་འཆོ་བའི་ལྷགས་སྤྱོད་འདི་འདྲ་གཅིག་འདྲ་རེད། བལྟས་ཚོད་ལ་ཇིག་ཇིག་རུ་ཕྱར་པར་འདྲ་ཡང་
དེ་ནི་ཕྱི་ཇིག་ནང་སྤོང་ཞིག་ཡིན་པ་ངས་སྤོན་ནས་ཤེས། དེའི་ཕྱིར་ཉི་མའི་ཟེར་སྤང་དང་། ཟེར་སྤང་དེ་
སྤང་འཕྲོ་བར་བྱེད་སྲིད་པས་ང་ཚོ་མི་རེ་རེ་ཆང་མ་འཆོ་བའི་མདུན་དུ་སྤྱོད་བག་འབྲུམས་ན་འགྲིག་གི་མ་
རེད། ང་ལ་ཡོད་པ་ནི་ཆེས་མང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱོད་སྤང་ཡིན་པ་ལས། སྤོང་ཕམ་ཡི་ཆད་ཀྱི་ཤུགས་རིང་ག་
ལ་ཡིན། རེ་བ་ཡིན་ན་ཁྱེད་རང་ཡང་ང་དང་འདྲ་བར་སྤོན།

ཕད་མ་ཆེ་རིང་གིས་རྒྱ་ཡིག་ནས་བསྐྱར།



གཡང་འབྲུམ་རྒྱལ།

མིང་དྲིར་དྲིར་གྱི་སྐྱུ་ས་མཚན་ཞག་གི་མྱེང་འཇགས་དང་གཉིད་སྐྱུ་ག་པོ་ཡུར་བཞིན་པའི་འཛོ་
མོ་དེ་མུར་དགོགས། ཁོ་མོ་ཉལ་བྲིའི་སྤྱང་འཁོངས་བཅུགས་ཀྱིས་བསྐྱད་དེ་སྐྱལ་རིང་ཞིག་བྱས།
གོ་མས་སྤྱགས་ཤིག་གིས་རྒྱ་ཚོད་འཁོར་ཡོར་བལྟས་པ་ན། རྒྱ་ཚོད་བཞི་བ་ལ་ཟེན་འདུག་པས་མལ་
ལས་ལྷང་རན་འདུག་པས་མས། དག་རྒྱགས་མིན་རྒྱ་ན་འདི་འདྲའི་སྤྱ་པོ་ལངས་དགོས་མེད་ཅེས་ཆིག་
ལབ་བྱེད་བཞིན་དོ་ཞིང་འཇམ་པའི་ཉལ་སྐྱལ་ཤུགས་ཀྱིས་དེད་བ་ན། བྱ་རྒྱང་ཨ་མའི་རུམ་ལས་བྱལ་
བ་ལྷ་བུའི་འབྲུག་ཚོར་ཞིག་སྤྱེས།

ཁོ་མོས་གྲོན་གོས་ཁ་ཤས་བཙེགས་རིམ་གྱིས་བོན་ཇེས། སྤྱས་འགུམ་གྱི་མཐའ་བཞི་དྲིག་
པས་ནག་པོར་གྱུར་ཅིང་ཟུར་སྤྱེ་ཟུར་ཡོད་པའི་དཔེ་དཔེ་མཐུག་པོ་དེ་མཚན་ཁྲུང་གཡོན་པར་བཅུག་སྟེ་སྤྱོད་
གོས་ཀྱི་སྒྲོག་གྱ་སྒྲོག་བཞིན་ནམ་རྒྱན་སྒྲོར་འཛིན་བྱེད་ས་དེར་སོང་བ་ན། ལམ་ཁའི་སྒྲོག་སྒྲོང་འོག་
དང་མི་བྲིས་ཀྱི་སྤྱུ་ཁྲུང་འགུམ་སྒྲོག་བཞུའི་འོད་རླུང་གཡུར་དེ། དགུན་གྱི་གང་ངར་ལ་མ་འཛོམ་པར་
ཐར་འགོ་རྒྱར་འོང་གིས་སྒྲོ་འཛིན་བྱེད་པའི་སྒྲོ་བ་གོགས་ནམས་ཁོ་མོའི་འདྲན་བྱེད་ཡུལ་བྱ་གར་མར་
མངོན།

འཚོ་མོས་སྒྲོག་སྒྲོང་འབྲམ་གྱི་དོ་འབྲམ་ཅིག་གི་སྒྲིང་ད་དུང་དྲོད་ངར་ཡལ་མེད་པའི་འཛོངས་
འབུགས་པ་དང་ཨ་ཆུ་ཞེས་མཆུ་སྒྲོས་ལས་དབང་མེད་དུ་ཤོར།

ཁོ་མོས་རྒྱན་སྒྲོལ་ལྟར་སྒྲོར་འཛིན་དགོས་པའི་གཞུང་ཆོག་དག་ཚར་གཅིག་བསྐྲུགས།

སྒྲར་ཡང་མདང་དགོང་ཁ་བྱང་མིག་བྱང་བར་སྒྲོག་འདོན་བྱས་པའི་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱད་ལས་ལེའུ་
བཙུ་བ་སྒོང་ག་ལ་ས་འབྲེས་དོ་འབྲེས་ལྟར་ཞེན་པར་བྱས།

སྒྲོ་བྱར་ཁོ་མོའི་ཡིད་ལ་ཅི་ཞིག་དྲན་པ་ལྟར་ཡར་ཡངས། ཀྱང་པ་སར་དེབ་ཞོར་ལག་
མ་མིག་གི་རྒྱ་ཚོད་ལ་བལྟས་པ་ན། བདུན་དང་ཐུད་ཀའི་ཞོགས་ཇ་ཟེན་པར་སྐྱར་མ་བཞི་བཅུ་དག་དག་
འདུག ཉིན་མོའི་སྒོ་བ་ཁྲིད་ལ་འཁྱུགས་སྒྲིན་མི་ཐེབས་ཐུར། འཚར་ཅན་ཞོགས་པའི་སྒྲོན་དུ་གཉིད་ཐུན་
ཞིག་ཡུར་བཞིན་པ་ལྟར་གཟེམ་ཤག་དུ་ཡོང་སྟེ་གཉིད་ཡོག བྱང་ངར་གྱི་སྒྲིན་པས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་
དབང་རྩ་ཡན་པར་གྱུར་བའམ་སྒྲོག་འདོན་གྱི་ངལ་བས་སྦྱིང་ཁམས་ཀྱི་འཕར་རྩ་དུབ་པ་ཡིན་མིན་ཇི་ལྟར་
ཡང་། ཁོ་མོའི་གཟུགས་གཞི་ཉལ་ཁྲིར་བསྐྱེས་པ་དང་དེ་ཐུར་གཉིད་ཡུར་དེ། དེ་སྐྱབས་མ་ཡིད་དུ་
ཡང་འཁོར་མ་སྒྲོང་བའི་མི་ལམ་ཁྱད་མཚར་ཞིག་མིས། "འོ་མའི་མདོག་ཅན་གྱི་དབྱ་ལྷ་དང་ཤམ་ལུ་
མནའས་བཟུང་གཟུགས་མོར་དང་མཆུངས་པའི་བྱ་མོ་ཞིག་འཇུག་པའི་ཞལ་དང་བཅས་དཀར་ཞིང་
གཙང་བའི་ཁང་མིག་ཅིག་ནས་ཐོན་དེ། ཉམས་སྒྲོལ་ཞིང་འདར་མིག་མིག་གིས་ཡོང་བཞིན་པའི་མི་ཞིག་
ལ་སྦྱིང་ཇི་འུག་རྒྱུང་བསྐྱོད་པར་རྩོམ་པའི་རྒྱུང་ནག་ཅིག་འཇུབ་དེ་བར་ལམ་བཅད། མི་དེས་དེ་
ཐུར་ ཨམ་.....ཞེས་སྐད་ཅིག་བྱུབ་པ་དང་" འཚོ་མོ་ཡང་གཉིད་ལས་སད། ཞོགས་ཇའི་ཅོང་བད་
ཡང་ "དྲིང་.....དྲིང་.....དྲིང་....." བྲགས་བཞིན་འདུག

གན་མེད་ལོ་གསར།

སྐལ་བཟང་ལྟ་མོ།

རབ་དཀར་ཅུ་ཤེལ་ལྷར་དྲངས་འཛོར་བའི་སྐྱུ།
གནག་སྐྱུ་རལ་བའི་ཁྲོད་ན་ཆེ་བས་མཛེས།
ཐེ་རུར་ཕྱོན་པའི་ཁྱད་མང་སྒྲ་ལས་ནི།
ཆོས་ཀྱན་སྐྱུ་མར་སྟོན་མཛད་མ་དེས་སྦྲོངས།
གསར་བཞད་དུས་བདས་ཀྱན་ལ་སྟོད་གཤེད་སྒྲིན།
འཆི་བདག་ལོ་ཉམས་འཛུམ་བའི་མདངས་ཀྱིས་བསྟ།
ཞིམ་པོའི་ཟས་དང་ཉ་ཉའི་དགོད་སྒྲིའི་ཁྲོད།
གོམ་གང་དུར་སར་བསྐྱེགས་བ་སྟུ་ཡིས་ཆོར།
འགའ་རེ་བཀྲ་ཤིས་ཆོག་གིས་བསྐྱེ་སྟངས་བྱེད།
འགའ་རེ་བསམ་དོན་མ་འགྲུབ་ཆོད་འདོན།
འགའ་འདུའི་གོལ་འདི་སྟེང་མི་མཚུངས་ཆོས།
ལྷན་ཅིག་འགྲན་ཡང་ཆོས་ཉིད་ཡིན་སྐད་བསྟངས།
འགའ་རེ་དབེན་བའི་ནགས་ན་སྟེང་པོར་སེམས།
འགའ་རེ་འདུ་ཡོང་ཅན་ན་བདེ་བར་སེམས།
འགའ་རེ་རིས་འཛོག་བྱས་ཀྱང་ཆོ་མ་འཕྲིད།

མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཟེར་ཡང་དེ་ཙམ་ཟད།
 འདས་པའི་ལོ་ལ་ཕྱི་མིག་བལྟས་ཅ་ན།
 དྲ་ཐོ་མིན་པའི་ཡིགས་བྱས་ཅང་མི་སྤང་།
 ད་ལྟ་གསོན་པ་འདི་ཡང་ཅི་ཡི་ཕྱིར།
 བསམ་བཞིན་བསམ་བཞིན་དབང་མེད་གྲང་འཆོར།
 འདི་བདུབ་སྒྲུམ་པའི་འདུན་མ་མཐུན་ན་བསྐལ།
 འདིར་འགྲོ་སྒྲུམ་པའི་ལམ་དག་དམིགས་པ་བྲལ།
 འགྲོག་དགོན་ཡུ་མོ་དག་དང་གན་མོ་རར།
 སྤང་ལ་བཞེགས་ཆེ་ལྷི་ཡང་སུ་ཡིས་འབྱེད།
 ལམ་ན་འཇིག་རྟེན་འདི་སྤྱིང་སྤྱིད་མི་སྤང་།
 གང་འདུག་སུ་འགྲོགས་སུག་གི་སྒྲོན་མ་ཅན།
 ཁམས་འདི་ཤལ་ན་བསྐྱར་ནས་འགྲོ་སྒྲུམ་ཡང་།
 མར་ན་སྤྱི་གཡའི་ཞིང་ཞིག་ཡོད་དོ་སྐད།
 ཆོས་མེད་སྤྱིས་བྱས་གཟིགས་ཆེ་ཆོས་པའི་གཟུགས།
 ཆོད་ལྡན་ཆོས་པས་གཟིགས་ཆེ་ཆོས་བྱིས་ཤོངས།
 བསོད་ནམས་བརྒྱ་ཡིས་བསྐྱར་སྐད་མི་ཆེ་འདི།
 གསོན་དཀའ་འཆི་དཀའི་གཙོང་རོང་དོག་མོར་རྒྱག།
 གྱི་རྒྱད་ཨ་ཕྱིའི་དབུགས་གྱི་མཐའ་ནམ་ཞིག།
 ཀྱན་བཟོད་འདི་སྤྱིང་རྒྱ་བའི་སྒྲོབས་པ་ཅི།
 གསོན་པ་ཡིགས་བྱས་ཕྱིར་རམ་ཅིག་ཤོས་ཕྱིར།
 དོན་ལྡན་ལན་དུ་སྤྱི་བའི་བྱམས་ལྡན་སུ།
 དཔལ་གདོང་གནས་ལོ་གསར་ཆོས་ཉིན་སུག་བྱིས་སུ་ཐལ་ལོ།

སེམས་ཙམ་པའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ལས་

བརྩམས་པའི་སྟན་ཀླ།

གཡང་སྐབས་བྱུང་

གཡང་སྐབས་ཀྱི་རང་ལྟར་པའི་སྐབས་སུ། ལྷོགས་པོ་ཞིག་གིས་བྱིད་པ་ལྟར་པ་
སེམས་པའི་ཕྱིར་སྒྲོན་མེ་བཞེན་དགོས་པའི་བྱན་གསོ་བཏང་བ་དེའི་ཆེ། བྱིད་རང་གིས་ལྷོགས་པོ་དེས་
གནས་ཚུལ་དཀྱུས་མ་ཞིག་བཤད་སོང་སྟེ་ཉེ་དུ་དགོངས་སྟེ་ལ་ལྷོགས་པོ་དེས་ཀྱང་བྱིད་པ་ཡོང་བྱུང་
ཤེས་སྟེ་བའི་དོན་གནད་ཅིག་བྱན་གསོ་བཏང་བ་ཡིན་སྟེ་ཉེ་དུ་དགོངས་སྟེ།

འོན་ཀྱང་སྐབས་དེར་བྱིད་དང་བྱིད་ཀྱི་ལྷོགས་པོ་གཉིས་ནས་འདྲ་བཞེན་པ་ལས་ལྟར་པ་སེམས་
བ་ཙམ་ཞིག་ཆོར་ཞིང་ཤེས་པ་ལས་འདྲ་བྱིད་པོ་དང་། འདྲ་བྱིད་ལགལ་ཕྱོགས་། འདྲ་བྱིད་གྲུབ་ཆ་སོགས་
ལ་བསམ་ཞིབ་བྱས་མེད། ད་ཆ་བྱིད་ནས་འདྲ་བྱིད་པོ་སོགས་ལ་བསམ་ཞིབ་ཅུང་ཟད་ཅིག་བྱས་ན། གཞི་
ནས་བྱིད་ལ་དོགས་པ་འདི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་སྟེ། དཔེར་ན་འདྲ་ཅས་པ་དེ་ཅིག་པ་དང་ལྷོན་ཤིང་
སོགས་དང་འདྲ་བར་རྩལ་ཕུན་གྱི་གྲུབ་ཆ་བསམས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སོགས་རིག་
མེད་པའི་དངོས་པོ་སྟེ་རྩལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་ཆོ་སྟོན་ཡོད་དམ་ཡང་ན་དབྱགས་མེད་བྱ་དངོས་
ཤིག་ཡིན་སོགས་ལ་ན་འདྲ་བས་དཀའ་བའི་བྱིད་པ་མང་པོས་བྱིད་པ་བསམ་སྟེ་བཟོ་སྟེ། དེ་ནི་དེ་ཆོ་
ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་བྱིད་བྱིད་དངོས་ནས་ལ་སྟེ་ཙམ་གྱི་དངོས་འཛིན་ཞིག་དང་མཐོང་ཙམ་གྱི་དངོས་འཛིན་
ཞིག་བྱས་པ་མ་གཏོགས་དེ་ལས་བཟུལ་ཏེ་བསམ་ཞིབ་མ་བྱས་པའི་གནད་ཀྱིས་ཡིན་པ་རེད།

སྐབས་འདིར་བྱིད་ཀྱིས་ཐད་ཀར་འོད་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་ལན་འདེབས་གསལ་པོ་ཞིག་བྱེད་མ་
ཐུབ་ཅིང་། བྱིད་ཀྱིས་དེ་བ་དེ་དག་ལ་ལན་རྒྱག་མ་ཐུབ་པ་དེས་བྱིད་ཉིད་གནས་ལུགས་ལས་པམ་པ་
ཞིག་དུ་ཡང་མཚན་མི་ཐུབ། མ་ཟད་ཚུལ་དེས་བྱིད་དང་ང་ཚོས་འོད་ལ་སོགས་པའི་བྱ་དངོས་ཀྱི་གནས་
ལུགས་ལ་ཁ་ཚོན་ཚད་མེད་པ་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད་ཅིང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་ཁ་ཚོན་མ་ཚད་པ་ཉིད་
དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་ཡོད་ཅེས་ཟེར།

ལྟོས་དང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིར་ཚོས་ལུགས་སྒྲ་བ་དང་ཚོས་མེད་སྒྲ་བ། ལྟ་ཡོད་པ་
དང་ལྟ་མེད་པ། དངོས་གཏོ་སྒྲ་བ་དང་མཐས་གཏོ་སྒྲ་བ་སོགས་འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཐད་འགལ་བར་སྒྲ་
བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཚོས་ཀྱང་འོད་ལ་སོགས་པའི་བྱ་དངོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ་ལྟོས་ཚིག་གཅིག་
ཀྱང་ཅིག་འཛོག་མ་ཐུབ་པས་པན་ཚུན་ཙོད་
མིང་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་ལྟར་ཡིན།

སྟན་ནས་ཀྱང་འདིར་རྒྱས་ཚོད་ཀྱིས་བསམ་ཞིབ་ཅིག་བྱས་ན་འདྲོད། ང་ཚོས་ལྟོན་ཤིང་དང་
བར་བྲིས་སོགས་མིག་གིས་གསལ་པོར་མཐོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད་འོངས་སུ་སྦྱོད་བཞིན་པ་ཡང་ཡིན།
སྐབས་དེར་བྱིད་ཀྱི་འཆར་སྣང་ལ་འོད་བརྒྱན་ནས་ང་ཚོས་མཐོང་བ་ཡིན་སྒྲུལ་གྱི་ཡོད། དེ་བས་ང་ཚོར་
དྲི་བ་གཞི་གཞི་གསུམ་འབྱུང་བ་ནི། ལྟོན་ཤིང་མཐོང་བའི་མིག་གསལ་མིག་ཤིས། མཐོང་བུ་ལྟོན་ཤིང་།
མར་གྱི་འོད་བཅས་རེད། སྐབས་འདིར་ང་ཚོའི་རྒྱན་ལྟན་འཆར་སྣང་ལ་སོ་སོར་ལ་ཡོད་པའི་མིག་
ཤིས་སོ་སོ་ལས་ཐག་རིང་དུ་ཡོད་པའི་ལྟོན་ཤིང་དེ་ཉི་མ་ལ་སོགས་པའི་འོད་གྱི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་མཐོང་
། རེད་ཅེས་པ་འདི་ཡིན།

རྒྱན་ལྟན་འཆར་སྣང་གི་མཐོང་ཚུལ་དེ་དོན་དངོས་སུ་ཡོད་མེད་བརྟེན་ཞིབ་བྱ་གྱི་ནི་སྐབས་སུ་
ཁས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ལྟོན་ཤིང་ནི་ཡལ་ག་ལོ་མ་ཅན་གྱི་སྒྲི་ལྟན་བྱ་དངོས་ཤིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་
ཞིག་ དེ་ལ་རིགས་མང་པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན་འབྲས་བྱ་ཅན་གྱི་ལྟོན་ཤིང་དང་འབྲས་བྱ་མེད་པའི་ལྟོན་
ཤིང་། སོ་སོ་དང་ཁད་ཉི་བའི་ལྟོན་ཤིང་དང་རིང་བའི་ལྟོན་ཤིང་། དེ་བཞིན་ཁ་དྲག་ལྟོ་མེར་འབྲས་མིན་

དང་རྩེ་མཚམས་སྐྱར་འབྲུ་མེན་མང་པོ་བཅས་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་དེ་ཚེ་ཆང་མ་ལ་བསམ་ཞིབ་མ་བྱས་
 བར་ང་ཚོས་ལྟ་བཞིན་པའི་ཤིང་དོག་ཨ་མུ་ལྟེང་ལོ་འདི་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན།
 ཆེ་རིང་དང་དོན་འབྲུག་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲིབ་ཀྱིས་ཨ་མུ་ལྟེང་ལོ་འདི་ལྟེང་གི་ཤིང་དོག་འཚོལ་སྐྱབས་
 ཉི་འོད་ཀྱིས་ཁོ་གཉིས་ལ་ཤིང་དོག་མཐོང་བར་རོགས་པམ་གང་བྱས་ཡོད། ཉི་འོད་དང་ཁོ་གཉིས་ཀྱི
 མིག་ཤེས་བར་འབྲེལ་བ་ག་རེ་ཡོད་ཅེས་ཟེར་ན། སྐྱབས་འདིར་སེམས་ཅམ་པའི་རིང་ལུགས་ལྟར་བྱས་
 ན་ཕྱི་རོལ་ཉི་འོད་ཀྱིས་ཁོ་གཉིས་ལ་ཤིང་དོག་རྒྱར་སྒྲུང་བའི་སྒྲུང་རྩལ་གྲགས་གང་ཡང་སྒྲིན་བྱུང་མེད།
 གཤམ་སྒྲིད་ཉི་འོད་ཀྱིས་ཁོ་གཉིས་ལ་ཤིང་དོག་རྒྱར་སྒྲུང་བའི་རྩལ་པ་བྱིན་ཡོད་ན། ཤིང་དོག་དང་ལོ་
 མ་སོགས་སྒྲུང་བ་ལ་ཕྱི་རོལ་འོད་ཀྱི་བདག་གྱིན་ཞིག་ལ་ངེས་པར་བརྟེན་དགོས་པ་ཆགས་ཡོད། འོན་
 ཀྱང་སེམས་ཅན་དང་གང་ཟག་རིགས་ཁ་ཤས་ལ་འོད་མེད་པར་གཟུགས་སོགས་གསལ་བོར་སྒྲུང་བཞིན་
 པ་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོར་ཡང་མི་ལམ་ལ་སོགས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཤིང་དོག་དང་ལོ་མ་ལ་སོགས་པ་
 གསལ་བོར་སྒྲུང་བཞིན་པ་ཡིན། འདིས་ཁ་དོག་སོགས་གཟུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་རྒྱར་སྒྲུང་བའི་པ་ལ་ངེས་
 པར་ཕྱི་རོལ་འོད་ཀྱི་རོགས་རམ་མེད་གོས་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་། འོད་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཡང་
 གང་ཟག་གི་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འཕྲད་སྟོབས་ཀྱིས་གཟུགས་སོགས་སྒྲུང་རྒྱལ་ཞིག་ཇིན་མར་བརྟོན་ཡོད།
 ཡིན་ནའང་ཆེ་དོན་གཉིས་ཀྱིས་སྐྱབས་དེར་ཉི་འོད་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཤིང་དོག་འཚོལ་སྐྱབ་བྱེད་བྱུང་བ་མ་
 ཟེར་ན། དེ་ནི་ང་ཚོས་ཐུན་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱིས་ལས་སྒྲུབ་བོར་གསལ་བཤད་བྱེད་བྱུང་སྐྱེས་གྱི་ཡོད།
 འོད་ལ་མིང་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་སྒྲུང་བ་ཟེར་བ་རེད། སྒྲུང་བ་ལ་ཡུལ་མཐོང་ཅམ་གྱི་ཆ་
 ནས་གོ་བ་སྐྱབས་བདེ་ཞིག་སྒྲུང་ས་ཚོག་པའི་ཤེས་པའི་ཁྱད་པར་ཞིག་ཡིན། གཤམ་སྒྲིད་སྒྲུང་བ་དང་འོད་
 གཉིས་དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཆགས་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་ཡང་བསྐྱར་འོད་ཀྱི་གོ་དོན་ལ་སྒྲིམ་ཆོག་
 ཅིག་འཛོག་བྱུང། དཔེ་བཞག་ན། ཆེ་རིང་གིས་ཤིང་སྒྲུང་སྒྲུང་གི་ཨ་མུ་མཐོང་ཞིང་དོན་འབྲུག་ཀྱིས་
 མ་མཐོང་བའི་སྐབས། ཆེ་རིང་ལ་ཤིང་དོག་ཨ་མུ་སྒྲུང་བ་ཡིན་ཞིང་དོན་འབྲུག་ལ་ཤིང་དོག་ཨ་མུ་མ་
 སྒྲུང་བ་རེད། སྐབས་འདིར་ཤིང་དོག་ཨ་མུ་མཐོང་བ་ལ་ཕན་བྱེད་ཀྱི་འོད་དེ་ཆེ་རིང་ལ་མ་གཏོགས་དོན་
 གཤམ་ལ་མ་བྱུང་བ་རེད། ད་གཟོད་ཁྱེད་ཀྱིས་གནད་དོན་ཞིག་ཤེས་པ་ནི་སྒྲིབ་ཀྱིས་སྐྱབས་ཆེ་རིང་དང་དོན་

རྒྱལ་གཉིས་ཀྱིས་ཡུལ་གྱི་ཁྱད་པར་གོ་ས་གཅིག་ནས་དུས་གཅིག་དུ་ཤིང་རྟོག་ཨ་མའི་སྤྱིང་པོ་ལ་ལྟ་
 བའི་སྐབས་ཉི་འོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་འགའ་ཞིག་ཆེ་རིང་ལ་མ་གཏོགས་དོན་གྲུབ་ལ་མ་ཡོང་བ་རེད། ཉི་འོད་
 ཀྱི་ཁྱད་པར་འགའ་ཞིག་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཆེ་རིང་གི་སྒྲེར་ཆོས་སུ་གྱུར་བ་ཡིན་ནམ། འདི་ནི་སྐབས་འདིའི་
 དོགས་གཞི་གཙོ་བོ་ཆགས་ཡོད། བོད་གི་དཔེ་ཆེ་རིང་གི་མིག་ཤེས་དང་ཉི་འོད་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་
 ཞིག་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཆེ་རིང་ལ་སྤྱང་བའི་ཤིང་རྟོག་
 དང་ཉི་འོད་སོགས་ཆེ་རིང་གི་ཤེས་པའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་དང་དོན་གྲུབ་ལ་སྤྱང་བའི་ཉི་འོད་
 སོགས་ཀྱང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་ཤེས་པའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་རེད། དེ་བས་ན། དོན་གྲུབ་ལ་སྤྱང་བའི་ཤིང་རྟོག་
 ཨ་མའི་སྤྱིང་པོ་དེ་ཆེ་རིང་ལ་མ་སྤྱང་ལ། ཆེ་རིང་ལ་སྤྱང་བའི་ཤིང་རྟོག་ཨ་མའི་སྤྱིང་པོ་དེ་ཡང་དོན་
 གྲུབ་ལ་མ་སྤྱང་མོད་ཁོ་གཉིས་ལ་ཆ་འདྲ་བའི་སྤྱང་ཚུལ་ཐུན་མོང་བ་ཞིག་ཏན་ཏན་ཡོད་རེད། དཔེར་ན།
 བཟོ་དབྱིབས་དང་ཆེ་རྒྱུད། ནང་ཆས་ཡོ་བྱད་སོགས་གཅིག་པ་གཅིག་ཀྱང་ཡིན་པའི་ཁང་པ་གཉིས་ཀྱི་
 ནང་དུ་ཆེ་རིང་དང་དོན་གྲུབ་གཉིས་སོ་སོར་ཕྱིན་པ་དེའི་ཆེ་དོན་གྲུབ་སོང་བའི་ཁང་བའི་ནང་དུ་ཆེ་རིང་
 སོང་མེད་ལ་ཆེ་རིང་སོང་བའི་ཁང་བའི་ནང་དུ་ཡང་དོན་གྲུབ་ཕྱིན་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་ཁོ་གཉིས་
 ལ་ཐུན་མོང་བའི་ཁང་བའི་སྤྱང་བ་ཞིག་དང་ཡོ་བྱད་ཀྱི་སྤྱང་བ་ཞིག་ཆ་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་རེད། ཆེ་རིང་
 དང་དོན་གྲུབ་གཉིས་ཀྱི་མཐོང་ཚུལ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་རེད།

ཡང་ང་ཆོའི་མི་ལམ་ནང་དུ་མ་རྟོག་གི་སྦྱིད་ཆལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་དུ་མཛོན་སུམ་དུ་སྐབས་
 པ་ཞིག་བྱུང་བ་ན། མི་ལམ་ནང་གི་སྦྱིད་ཆལ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་པའི་ཆ་ཤས་སམ་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་
 ལས་ཕྱི་རོལ་དུ་མཛོན་སུམ་དུ་གྲུབ་པའི་མ་རྟོག་སྦྱིད་ཆལ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པའང་འདྲ།

སྟོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམས་ཆོ། གལ་སྲིད་ཉི་འོད་དང་ཤིང་སྤྱིང་པོ་རང་སྤྱང་བའི་
 གང་ཟླ་གི་ཤེས་པའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་མིན་པར་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་སྤྱང་དུ་རང་ཚུགས་རྒྱབ་པར་གྲུབ་པ་ཡིན་ན།
 དེ་ནི་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ངོ་མའམ་བདན་པའི་བྱ་དངོས་ཤིག་དུ་གྲུབ་པ་ཡིན།

སྲིད་ཞེང་ཁྱུ་གཅིག་ཅན་གྱི་ས་ཁྱོན་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཁང་པ་རྒྱལ་མི་ཐུབ་པ་ལྟར། བྱ་
 དངོས་གཅིག་གི་ཆད་ངེས་ཅན་གྱི་གོ་ས་ལ་ཆད་དེ་ལས་བཞུལ་བའི་བྱ་དངོས་གང་ཡང་འབྲུབ་མི་ཐུབ།

ཡིན་ན་ཡང་། ཆེ་རིང་དང་དོན་གྲུབ་གཉིས་ཀྱིས་ཤིང་དོག་ཨ་མའི་སྡོང་པོ་གཅིག་པོ་དེ་
 ལ་ལྟ་བཞིན་པའི་སྐབས་ཆེ་རིང་གིས་མཐོང་བའི་ཨ་མ་སྡོང་དེ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་མ་མཐོང་བས་ཨ་མ་སྡོང་
 གཅིག་གི་ཆད་ངེས་ཅན་གྱི་གོ་ས་ལ་ཆད་དེ་ལས་བཞུལ་བའི་ཨ་མ་སྡོང་ཡང་བྱུང་བར་གྱུར། འོན་
 ཀྱང་ཆེ་རིང་གིས་ཨ་མ་སྡོང་མཐོང་བ་ཡང་བདེན་པ་ཡིན་ལ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ཨ་མ་སྡོང་མཐོང་བ་ཡང་བདེན་
 པ་ཡིན་མོད་ཁོ་གཉིས་ལ་དེ་ལྟར་སྐྱང་ཅམ་གྱིས་ཤེས་བྱ་གཅིག་གི་གོ་སར་ཤེས་བྱ་གཉིས་ཡོད་པར་མི་
 འགྲུབ་ཟེར་ན། དེས་ན་ང་ཆོས་ཆེ་རིང་དང་དོན་གྲུབ་གཉིས་ཀྱང་གང་ཟག་ཐ་དད་པར་འཛོག་མི་རུས་
 ཏེ། ཁོ་གཉིས་གང་ཟག་ཐ་དད་པར་འཛོག་པའི་སྐྱ་མཆན་གཙོ་བོ་ནི་ཁོ་གཉིས་ང་ཆོར་སྐྱང་ཚུལ་མ་
 འདྲ་བ་དེ་ཅམ་ཡིན་པས་སོ།

ཡང་བྱ་སྒྲོལ་མ་མཚོ་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཡང་། བྱ་ཆེ་རིང་གིས་བསམ་སྒྲོ་མང་པོ་བཏང་ནས་
 མའི་མཛེས་སྒྱུ་ལྟར་པའི་བཞིན་རས་དེ་འཛིག་རྟེན་ན་འབྲུན་ཆེན་བྱུང་བ་ཞིག་དྲོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད་
 མོད། དོན་གྲུབ་ཀྱིས་དེ་ལས་ལྟོག་ལྟེ་མའི་འབྲུམ་པ་ཁྲག་ལྟར་དམར་བ་དང་། མིག་རྒྱུང་བ་དང་།
 ལྟ་གཟུངས་མི་མཐོང་མོགས་ཁྲད་ཆོས་མང་པོ་སྒྲིང་ནས་མཛེས་མ་མིན་པར་མེས་གཏིང་ནས་ཁྲུང་ས་
 སྒྲིལ་བྱེད། དེ་བས་སྒྲོལ་མ་མཚོའི་བཞིན་རས་གྱི་གོ་ས་ལ་མཛེས་མི་མཛེས་གཉིས་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་
 ལྟངས་ཚུགས་སྐབ་དྲུག་བྱུང་བར་གྱུར།

ཡང་རི་བོང་གིས་རོ་མཆོག་སྡོང་བཞིན་པའི་སྐྱ་ཡི་བྲོ་བ་ཞིས་པོ་དེ་ང་ཆོས་རོ་མི་ཞིས་པར་ཆ་
 འཛོག་བྱེད། སྐུལ་གྱིས་མཛེས་མར་མཐོང་བཞིན་པའི་སྐུལ་མོ་དེ་ང་ཆོས་ཞིད་སྐང་ཆ་བོར་མཐོང་།
 སྒྲོལ་མ་ཞེན་པ་ལོག་སའི་པོ་གསར་དོན་གྲུབ་ལ་དབྱངས་ཅན་དགའ་ནས་ཤི་བྲུབས་བྱེད། ཆོང་བ་སྒྲོལ་
 སྐབས་ཀྱིས་ཏ་ཅང་ལག་པོར་ཅི་བཞིན་པའི་ལྟ་སའི་ཆོང་ལས་དེ་ལ་མགར་བ་དོན་མེད་ཅན་བཟོད་བྱེད།

དེས་ན་ཡུལ་གྱི་ལྟངས་ཚུགས་སྐབ་དྲུག་མཛེས་མ་ཟེར་བ་ཞིག་ཤུན་ནས་མེད། དེ་བཞིན་
 དྲུ་བསམས་ན་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ང་ཆོ་ལ་སྐྱང་ཅམ་སྐྱང་ཅམ་གྱིས་བཞག་པ་ཞིག་རེད།
 འདུས་བྱས་ནམས་སོ་སའི་ཤེས་པ་ལ་སྐྱང་ཅམ་གྱིས་བཞག་པར་བརྟེན། མི་ནམས་གྱི་སྐྱང་བ་མ་མཐུན་

པའི་དབང་གིས་འགལ་བ་དང་རྩོག་འཛིང་མང་པོ་ཞིག་འཛིག་དྲན་དང་ཁ་བྲལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་
ཡོད་རེད།

ཐོག་བརྒྱན་ཆོགས་ཁང་ཞིག་དུ་མི་ཆེན་མོར་གྱིས་གངས་རྒྱན་པ་དུ་མ་ཟེར་བའི་ཐོག་བརྒྱན་
ནིག་ལྟ་བཞིན་པའི་སྐབས་ལ་མཚན་ན། བྱི་རྩལ་ཐོག་བརྒྱན་གྱིས་རང་ངོས་ནས་སྒྲུང་ཚུལ་འདྲ་
མེན་སྟེང་པའི་རྩལ་བ་གང་ཡང་བཟུང་མེད་ན་ཡང་ལྟ་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་ཆེས་མི་འདྲ་བའི་སྒྲུང་ཚུལ་རེ་
ཅི་ཡོང་ཡོད་རེད། མི་ཆེན་མོར་གྱིས་རང་གི་བསམ་སྒྲོལ་དངོས་གནས་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཐག་གཅོད་
བྱས་པའི་རང་གི་སྒྲུང་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཆེན་མོར་དེ་བལྟ་ཡུལ་ཐོག་བརྒྱན་གཅིག་གི་གོ་ས་ལ་འཛིག་མི་
བྱེད་པ་ནི་སྐབས་དེར་ཐོག་བརྒྱན་གཅིག་བལྟན་པ་ལས་ཐོག་བརྒྱན་ཆེན་མོར་བལྟན་མེད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་
ཀས་ལ་བཤད་བྱས་པ་རེད། དེར་བདེན་སེམས་ཙམ་པའི་གང་ཟག་ལ་སྒྲུང་བ་ཐམས་ཅད་བྱི་རྩལ་ཡུལ་
ཏུ་ཆོད་གྲུབ་གྱིས་འཛིག་མ་བྱུང་བ་རེད།

ང་ཆོའི་སྒྲུང་བ་དང་དོན་ལ་གནས་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་འགལ་བ་དེ་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་འགལ་བ་
ནིག་གསུམ་ཡང་ན་ལྟོས་མེད་ཀྱི་འགལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་པའི་བྱི་རྩལ་ལ་དེ་གནས་ལུགས་དོག་དཔྱད་པ་
མོངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་བྱི་རྩལ་ཡིན། བྱི་རྩལ་ལ་ལན་འདེབས་བྱ་བུ་ཡང་གནས་ལུགས་དོག་དཔྱད་
པ་ཡོངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་ལས་འགན་ཡིན།

སེམས་ཙམ་པས་བྱིས་མཐོང་བའི་ལྟོན་ཤིང་དང་བྱིས་ཀྱི་མིག་ཤེས་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་
ཡོད་པ་ཐག་གཅོད་བྱས་ཀྱིས། བྱིས་ཀྱི་མིག་ཤེས་ཀྱི་བྱི་རྩལ་དུ་གྱུར་ཆད་ལྟོན་ཤིང་ཞིག་ཁས་ལེན་བྱེད་
བྱུང་མེད། བྱི་རྩལ་དུ་སྦྱ་མཁེགས་རང་བཞིན་གྱི་ལྟོན་ཤིང་འཛིག་མ་བྱུང་བས་དེའི་ཙམ་གཞི་རྩལ་ལྟ་
རབ་མེད་ལ་རྩལ་ཐུན་བསགས་པའི་རགས་པ་ཡང་མེད། བྱི་རྩལ་གྱུར་ཅིང་དུ་གནས་པའི་ལྟོན་ཤིང་དེ་
བྱིས་ཀྱི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་གྱུར་དུ་གནས་པར་མཐོང་བ་དེ་འབྲེལ་བ་ཡིན། བྱིས་རང་གིས་མི་ཡོང་ལ་ལྟ་
སྐབས་བྱིས་ཀྱི་གདོང་པ་དེ་ཡར་ལྷོགས་མི་ཡོང་གི་འབྲིས་ཤིག་དུ་ཡོད་པར་མཐོང་མོད་དོན་དངོས་སུ་དེ་
ལྟར་མེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དེས་ན་བྱིས་ཀྱི་མིག་ཤེས་དང་བྱིས་ཀྱིས་མཐོང་བའི་ལྟོན་ཤིང་
གཉིས་གྱུར་ཆད་དུ་མེད་ཅིང་། བྱིས་ཀྱིས་མཐོང་བའི་ལྟོན་ཤིང་ཡང་བྱིས་ཀྱི་མིག་གི་ཤེས་བ་དང་རོ་བོ་

དཔྱར་མེད་དུ་གནས་ཡོད་པ་དེ་གནས་ལུགས་ངོ་མ་ཡིན།

དེ་ལ་གཉིས་སྟོང་ཞེས་ཟེར་གྱིན་

ཡོད།

སྐབས་འདིར་ཀ་མ་གྱི་ལས། དེ་ལ་ཐུང་བོ་ལཱ་འཛིན་བདག་ཉིད་དངོས་པོ་ཁྱེ་ལྟར་སྟེང་བ་རྟེན་
ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ནི། བྱུང་ད་ཀྱིན་ནམས་ཚོགས་སམ་བྱས་པའི་ཕྱིར་འདུས་བྱས་ཞེས་བྱའོ།
དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་སྐར་མ་ལྟར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། ཁྱེ་ལྟར་སྐར་མ་ནམས་མཚན་མོ་སྟེང་
བར་འགྱུར་གྱི། ཉིན་མོ་མི་སྟེང་བ་བཞིན་དུ་འདུས་བྱས་ནམས་ཀྱང་མ་རིག་པའི་ཉེས་པའི་ཐུན་པ་ཡོད་
ན་སྟེང་གི། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཉི་མའི་སྟེང་བ་བྱུང་བ་ན་མི་སྟེང་བས། སྐར་མ་ལྟ་བུའི་རང་བཞིན་དུ་བལྟ་
བར་བྱའོ། ཞེས་དོར་གཙོད་འབྲེལ་བའི་ནང་གསུངས་ཡོད།

མ་རིག་པ་ཞེས་པ་དེ་འཛིན་རྟེན་གང་ཟག་གི་ཤེས་པའི་བྱུང་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཤེས་པ་
དེ་ཡོད་ན་ད་གཙོད་བྱ་དངོས་ནམས་མཚོང་བར་འགྱུར་ཞིང་དེ་མེད་པས་བྱ་དངོས་ནམས་སྟེང་མི་ཐུབ་པ་
ཡིན། དེས་ན་སངས་རྒྱས་ལ་ཤེས་པ་དེ་མེད་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ང་ཚོར་སྟེང་བའི་འཛིན་རྟེན་གྱི་བྱ་
དངོས་མཚོང་གི་མ་རིད། དེས་ན་ང་ཚོར་སྟེང་བཞིན་པའི་བྱ་དངོས་ནམས་མ་རིག་པ་འཇམ་ང་ཚོའི་ཤེས་
པའི་བྱུང་ཆ་ཞིག་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་སྤྱིབས་ཁྱེས་ཁ་ཟས་ཞེས་པོ་དང་མེ་དོག་སྟེང་ཁྱེ་པོ་སོགས་
ཡོད་མ་རིད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁ་ཟས་ཞེས་པོ་དང་མེ་དོག་སྟེང་ཁྱེ་པོ་སོགས་མ་རིག་པའི་གྲིབ་
གཟུགས་ཡིན།

ང་ཚོས་ཁ་ཟས་ཞེས་པོ་དང་མེ་དོག་སྟེང་ཁྱེ་པོ་སོགས་ཡོད་པར་དམ་འཛིན་བྱས་པ་དེ་འབྲེལ་
དབང་གིས་ཡིན་པ་དང་དེ་ཚོ་མ་རིག་པའི་ཤེས་པའི་བྱི་གཟུགས་རིད། དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན་
རང་གི་སེམས་གཅིག་པོ་དེ་ཕྱི་རྩོལ་དུ་ཤར་བ་ཅམ་རིད། དེ་ལ་སྐབས་འདིར་རང་འཛིན་རྟེན་པའི་
ཞེན་གཞིར་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བར་འཛིན་པ་ཞེས་ཟེར། དེ་ནོར་འབྲེལ་གྱི་སྟེང་ཚུལ་ཞིག་རིད།
རྟེན་དངོས་སུ་དེ་ལྟར་མིན། དེ་ལྟར་བསམས་པས་འཛིན་རྟེན་འདིའི་ཤུལ་དུ་ལྷག་པའི་བྱ་དངོས་ནི་
རང་གི་སེམས་གཅིག་པོ་རིད། གཞན་འཛིན་རྟེན་གྱི་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་འབྲེལ་སྟེང་རིད།
བྱིད་ཀྱི་པ་མ་དང་བྱིད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་སོགས་ཀྱང་བྱིད་ཀྱི་སེམས་ཕྱི་རྩོལ་དུ་སྟེང་བ་ཅམ་རིད། བྱིད་ར་

འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱས་པས་བྱི་གྲི་བ་མ་དང་གཞུགས་བརྟན་མོགས་ཀྱང་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་བ་ལྟར་བྱེད་
 ཉེ་མེས་ལ་འགྲོ་འགྲུལ་ཐེབས་པས་བྱིད་ལ་སྣང་བའི་བྱ་དངོས་ནམས་ལ་ཡང་གཡོ་འགྲུལ་ཐེབས་བ་
 ིད། གོགས་པོ་བྱིད་ཀྱིས་གོང་གསལ་བྱི་བ་དེ་ལ་ཡན་འདེབས་བྱེད་ཐུབ་བམ། འདི་ནི་ངས་བྱིད་
 ལ་བྱིས་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ང་རང་གཉིས་ཆ་ལ་ཡང་སྐྱར་དོགས་བ་ཞིག་སྐྱེབས་བ་ནི། མེས་པེ་ཅི་
 ལྟར་བྱང་བ་ཡིན་ནམ།

ཉི་འོད་དེ་ནི་ཆ་དྲགས་པ་རེད།

ཐེ་མེ་འཇིགས་མེད་དབང་གྲུལ།

བྱང་ཤར་གྱི་དམར་འོད་འཐབ་པའི་ཁྲག་གི་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱབས་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཉི་མ་དམར་པོ་
ཞིག་ཤར་ཕྱོགས་ནས་ཤར་བས། གནམ་ས་ཕལ་པོ་ཆེ་དམར་པོར་གྱུར་པ་དེ་ནི།
དམངས་གཞས་སུ། ཤར་ཕྱོགས་དམར། ཉི་མ་ཤར། ཞེས་འདོན་པ་དེ་རེད།
དམར་པོའི་ཉི་འོད་དེ་དང་པོར་ཤར་རིའི་ཕྱག་ནས་ཐོན་སྐྱབས་མི་ཕལ་ཆེར་གྱིས་བྱོ་སྦྱིད་ལྟན་པའི་ཉི་མ་
རང་མཚན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གཞི་བཅོལ་ནས། ཀླང་པ་མར་བརྒྱང་ས། ལག་པ་ཕར་བབྱད།གོད་པ
ཉི་མ་ལ་ཕྱོགས་ནས། འཇུག་གིག་གིག ཉམས་དགའ་དགའ། ཡིད་ཆེས་ཆེས་གྱིས། ཉི་མ་
ཤར་བྱང་། འོད་ཟེར་བྱོ་བྱང་། ཞེས་པའི་སྒྲུ་ལྟང་ལྟང་བྱོ་སྦྱོགས།

དུས་ལྷན་མི་རིང་པར་ཉི་མ་དེ་ནི་ཇི་དེ་དམར་ཇི་དམར་བྱོ་སྦྱིན་ཏེ། གཞུག་མའི་རི་ལ་སྐྱེས་པའི་
རྩ་ཤིང་ཕལ་ཆེ་བ་ཉ་ལྟ་ལྟ་བུ་བཅོས་པ་མ་ཟད་དྲངས་བཞིལ་གྱི་རྒྱ་ཁྲུང་ནམས་ཀྱང་རྒྱང་ས་པ་ཐོལ་ལེར་
བྱས་པས། ད་གཟོད་ཉམས་མྱོང་ལྟན་པའི་གན་རབས་ནམས་གྱིས་ཉི་མ་དེ་ནི་དུས་མཐའི་བསྐྱལ་བའི་
མི་དབྱང་ཞེས་པ་དེ་ཤར་བ་རེད་ཟེར་ནས་འཇིགས་དངངས་ཆེན་པོས་ཤིང་སྤྲོད་སོགས་སུ་སྐྱབས་འཇོལ་
བར་བྱེད། ཁྱོ་རྒྱ་ཁོལ་མའི་ཐིགས་སྤྱོད་ལས་ཀྱང་དབལ་ཆ་བའི་འོད་གྱི་ཟེར་མ་རེ་རེས་ནམ་མཁའི་
སྤྱིན་དཀར་ཡང་ཆོག་སྟེ་དམར་ལྷམ་མེར་གྱུར་པའི་གཟུགས་བརྟན་རྒྱ་པོ་ལ་འཕོས་པས། གཙང་ཆ་བ་
ནམས་ཀྱང་དམར་ཐིང་ཐིང་གི་བྱ་རྒྱབས་གྱི་རྒྱངས་པ་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཕྱར། ས་སྤྱོད་གི་ས་
དོ་ནམས་ཀྱང་ལྷགགས་ཐབ་དམར་མའི་རིག་པ་ལས་ཆ་བར་གྱུར་སྐབས་ཤིང་སྤྲོད་སྐྱམ་པོ་ཞིག་གིས་
ཆེས་ཆ་བའི་རིག་པ་དེ་འདྲ་གཤམ་འགོབས་ཐུབ། དེ་བས་ཤར་ཕྱོགས་གྱི་སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་

འདས་པ་ཞིག་མུ་ངན་དང་སྤྱི་ངག་འདོན་བཞིན་འབྱུང་བཞི་འདུས་པའི་ཐེམ་གོས་མུ་དེ། གསལ་རིག་
ནས་ཤེས་མེ་ལྟའི་དྲ་ལ་ཆེབས་དེ་ངམ་མེད་ནས་མཁའི་དབྱིངས་སུ་ཁྲེན་ཅིང་། འགའ་ཞིག་འབྱུང་
འདུས་རྒྱལ་བཅས་མུང་པོའི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་མ་ཆད་ཀྱང་མི་བཟོད་པའི་ཚོར་བ་དྲག་པོ་ཉམས་སུ་མུངས།

དམར་མདངས་གསལ་བའི་ཁྲག་སྒྲིང་གི་ཉི་མ་རྒྱས་པོ་དེ་དུས་ཀྱི་དབང་གིས་ཁྲག་གི་ཐིགས་
པའི་འོད་ཟེང་འབབས་བཞིན་མདུན་དུ་བསྐྱོད། ཇི་ཆ་ནས་ཇི་ཆར་གྱུར། ཇི་མཐོ་ནས་ཇི་མཐོར་འཕགས་
དེ། གངས་དཀར་གྱི་སུ་བྱུང་ཁོར་མོ་ཡུག་དུ་འཁྲིགས་པའི་ཁྲིང་ཁམས་སུ་ཡང་སྒྲོ་བར་ཙོམ་པ་ན།
ཀྲག་གྲོག་གི་ལོ་རྒྱུ་རིང་མོའི་ཁྲོད་ཁབ་རི་བའི་གཉིན་དུ་གྱུར་པའི་རྒྱ་ཤལ་གཞོན་རུ་དེ་ཡང་དུས་ཀྱི་འཛོར་
རྒྱུང་དྲག་པོ་ཞིག་གིས་བསྐྱལ་དེ་རེ་ཞིག་རྒྱ་ལྟའི་ཞགས་པའི་འཇུག་དོགས་ནས་བརྒྱད་དེ་མྱིང་གཞན་དུ་
གཤེགས་པས།

ཞི་བམིལ་གྱི་ཁ་བའི་འདབ་མ་ལོ་བྱངས་འབྱམ་སྒྲག་དུ་མར་བཅེགས་པའི་
དཀར་ཁྲིང་མཛེས་པའི་གངས་ཀྱི་རི་བོ་ནམས་ནི་སྐྱབས་དང་བྲལ་ཁྲིང་ཁ་སྤིང་ཇི་བྲལ་བའི་འོད་ཚོན་
དྲག་པོས་རིམ་བཤིམ་པས་བཞུས་པའི་ཆབ་རྒྱན། གངས་གནས་སྒོག་ཆགས་ས་ཡ་ཙམ་ལྟ་ལམ་དུ་
གྱར་པའི་ཁྲག་རྒྱན་དང་འགྲོགས་ནས་བྱང་ཤར་གྱི་ཁྲག་མཚོའི་ནང་དུ་ཐིམ་ཁྲིང་རྒྱབས་འགའ་ཞིག་
ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྲག་དང་འདྲེས་པའི་རྒྱ་མཚོར་ཡང་ལུང་།

དངས་བམིལ་གངས་རྒྱུའི་རྒྱན་དང་བྲལ་བའི་རི་ལུང་ཡུལ་སྒྲོངས་ཡོངས་ཇོགས་མུང་མ་
གྱི་ཐང་ཆེན་དུ་གྱུར་པར་མ་ཟད། དེ་དག་ལ་བཞེན་པའི་སྒོག་ཆགས་བྱངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་བཙོ་
བསྐྱེད་འབར་བའི་དཔྱལ་ཁམས་ས་སྒྲིང་སྒྲིབས་པ་ལྟ་བུའི་གདུང་ཚོར་གྱིས་ཉམ་ང་ཡི་ཆད་དྲག་པོར་
གྱུར་ཀྱང་སྐྱབས་པའི་རྒྱ་མ་དང་། འདྲེན་པའི་དཀོན་མཆོག་སུ་ལ་ཡང་ཁྱེས་མེད་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ནི། ཉི་
མ་དེ་ཆ་དྲགས་པའི་རྒྱན་གྱིས་རེད།

ཇི་ཆ་དང་ཇི་མཐོར་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཁྲག་མདངས་ཀྱི་ཉི་མ་དེ་མཐར་དུས་ཀྱི་གཟུང་བདུད་ནག་
པོའི་ཁར་རྒྱུད་དེ་འོད་ཟེར་གྱི་རྩས་པ་ཉམས་པར་གྱུར་ཀྱང་། ད་དུང་གངས་རྒྱན་སྐྱམ་པའི་ཤུལ་གྱི་
ནགས་རྒྱང་དང་ཕྱི་ཤིང་འདྲ་མིན། སྐར་སྒྲོངས་ལོ་འདབ་སོགས་ཆོག་སྒྲི་འབར་བའི་དུ་བ་མཁའ་ལ་
འཕྱར་བ་ཡང་བསྐྱེགས་པའི་སྤྲིན་དམར་གྱི་མདངས་ཁྲག་དང་འདྲེས་པའི་གངས་རྒྱུའི་རྒྱན་རྒྱབས་དང་

འགྲོགས་ཏེ་མཐའ་བཞི་ཡི་རྒྱ་མཚོ་ནམས་སུ་དམར་ཅེ་རེར་བབས་བས། གཞི་ནས་གྲིང་གཞན་ལ་ཡོད་
 བའི་སྒྲིག་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚན་པར་གྱུར་ཏེ། རིམ་གྱིས་ཤར་ཕྱོགས་ལ་ལྷ་སྐོར་དུ་བསྐྱོད་ཅན་།
 བསྐྱམས་ཟིན་པའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྲག་མཚོ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཉི་མ་དམར་པོ་དེའི་ལག་ཐེས་ཡིན་པར་
 འབྲོད་བྱུང་ཞིང་། ཉི་མ་དེ་དུས་ཀྱི་གཟུང་ཚོད་ནག་པོའི་ཁར་ལུང་དུ་ཟིན་ཀྱང་དེའི་ཆ་ཟེར་གྱི་མེ་རོན་
 ད་དུང་དམར་ལྗམ་མེར་ཡོད་ཅིང་། མི་བྱབ་རྒྱུང་མཁྲིགས་འཛིན་ཅན་འགའ་ཞིག་གིས་ལུལ་འཁོར་
 སྒྲོད་བརྒྱུད་ཆ་ལག་དང་བཅས་པ་བསྐྱེགས་པའི་མེ་དཔུང་དེ་ལ། རྒྱུང་གིས་སྐུལ་འདེབས་གྱིས་སྐར་
 ཡང་སྐར་བཞིན་ཡོད་པར་མཛོང་ནས།

དེ་ནི་འཛམ་གླིང་ཁྱིལ་པོ་འདི་གོང་ལ་བཞག་རྒྱ་དང་བསྐྱར་རྒྱ་མི་ཤེས་པའི་རྩས་ཉེས་ཆབས་
 ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་ཁ་མ་ཐུན་ཏེ། ཕྱོགས་གང་ས་ནས་སྒྲོན་པའི་དྲངས་བསིལ་རྒྱ་རྒྱན་གྱི་བདུད་ཅིས་
 དགག་བྱ་འགང་ཆེ་བས་པར་མ་ཟད་འཛམ་གླིང་ཐོག་དམར་པོའི་མེ་དཔུང་མང་པོ་ཕྱོགས་གང་སར་འབར་
 མུང་བ་ཡང་ད་ཆ་ཐལ་ཆེར་བསད་ཟིན་ནས་གང་སེང་པོ་ཞིག་ཆགས་ཟིན་པ་ལ། བྱབ་རྒྱུང་འགའ་
 ཞིག་གིས་སྐར་བའི་མེ་ལྷག་དེས་སྒྲོད་བརྒྱུད་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་གོད་ཆག་ཚད་ལས་བཅུལ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་
 རེད་ཅེས་ཐུགས་སྐྱོར་ཡང་གཟབ་ནན་གནང་བར་མཛད།

དུས་ཀྱི་ཐུན་མཚམས་རིམ་གྱིས་བཅུལ་ནས་སྐྱེ་བའི་ཡང་ཚོང་རྒྱས་གྱིས་ཉ་གང་བའི་དཀྱིལ་
 འཁོར་ཡོངས་སུ་ཐོགས་པའི་དཀར་བསིལ་གྱི་སྐར་བ་དེ་ཉིད་འགྲོགས་པ་མེད་པར་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་
 འཕགས་ཏེ། ག་བྱར་ཐེགས་པའི་རྒྱན་བཟང་རིས་སུ་མ་ཆད་པར་ཕྱོགས་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་དག་ལ་
 ཞུགས། དྲངས་ཤིང་མཛེས་པའི་རྒྱབས་ཀྱི་ཐོང་བའི་མཛེས་པ་མཁའ་ལ་ཅེན་པའི་ཟེགས་མའི་ཐེགས་
 པ་རེ་རེ་བཞིན་སྐྱུག་པ་དང་འགྲོགས་ཏེ། རྒྱུང་གི་རྟ་ལ་ཞོན་ནས་རིམ་གྱིས་རྩེ་མཐོར་རྩེ་མཐོར་བསྐྱོད་དེ་
 སྐྱུག་ཅིང་སྐྱུག་པའི་རྒྱན་གྱི་གོང་བྱར་མོང་བ་ལས་གཏང་མའི་ཆབ་རྒྱན་ནར་མར་བཏང་བ་རྒྱུང་གི་གང་
 རིག་གི་མཐུན་གྲོགས་དང་སྐྱབ་ནས་དཀར་ཞིང་འཕྱོད་པའི་པད་མའི་འདབ་ལྗེར་མཛེས་པའི་ཁ་བའི་རྒྱན་
 བཟང་དལ་གྱིས་ཕབ་བས། མཛོ་ཞིང་བཟིད་པའི་ལྷན་ཆགས་གངས་རིའི་པ་ཞོར་སྐར་ཡང་འཛམ་
 གླིང་ཡང་ཐོག་དུ་དཀར་ལྗམ་མེར་ཆགས་པ་དང་། དེ་ལས་བྱུང་བའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་དང་ལྷན་པའི་

ལྷན་བཟང་གིས་ཁོར་ཡུག་གི་ནགས་ཚལ་དང་། ཅི་ཤིང་། མེ་དོག་ འོ་འདབ་ཐལ་ཆེར་བྲ་ལས་
 མེར། སྡོ་ལྡང་ལྡང་དུ་བསྐྱར་བ་ལ་ཆེས་ཉེ་བར་མཐོང་བས། དམར་པོའི་མེ་རི་སྐར་ཡང་སྡོང་བར་
 འདོད་པ་ནམས་ཀྱིས་ཐལ་མེ་འདྲེས་པའི་གོམ་བ་དུ་བྱ་འདེབས་ཆེར་བྱས་པས། གདོང་གི་ཆ་ཤས་
 ཐམས་ཅད་སྐྱ་གི་རིར་ཐོང་བས་ངོ་ཚས་ནོང་ས་ནས། མོར་བརྩའི་ཡལ་གས་ཐལ་མདོག་འཕྱར་བའི་
 བཞིན་རས་སྐས་ཤིང་། ཡུ་ཚུགས་ཀྱི་ལུང་པ་བྱམ་བྱམ་དུ་མིད་བཞིན་མྱིང་གཞན་པའི་སྟོག་ཆགས་
 ནམས་ཀྱི་གམ་དུ་རང་དབང་མེད་པར་བསྐྱངས་ནས་སྡོད་དོ།

ཡངས་ཤིང་མ་མཐའ་བུལ་ལ་སྡོ་ཞིང་དངས་གཙང་གི་མཁའ་ནས་། དཀར་ཞིང་བམིལ་
 བའི་དཔལ་སྟར་གདུང་མེལ་ཟླ་བ་གཞོན་ནུ་དེ་ཉིད། ནམ་མང་བྱུ་སྐར་མེང་བའི་དབྱས་ནས་ཞི་བམིལ་
 བདུད་ཅིང་འོད་ཟླབས་སྟོ་བཞིན་དལ་གྱིས་བསྟོད་དེ། མྱིང་གཞན་ནས་འཁོར་བར་ཆེས་ཉེ་བས།
 གངས་རིའི་སྟོ་ལ་གནས་བཙས་པའི་སྐྱན་ཟླ་སྟོག་ཆགས་ནམས་ས་སྟེང་གི་ཆ་དབྱལ་ལ་ཞུམ་བ་མེད་པའི་
 མྱིང་སྟོབས་ཀྱི་གོ་བཤོས་དེ་གདོང་ལེན་བྱེད་ཡུན་རིང་པོ་མི་དགོས་པར་ཤེས་པར་མཛོད་ཅིག།

ཀྲུལ་གཅེས་རང་བཅན་ལ་སྐྱུལ་བའི་གདུང་དབངས།

ཚུལ་ཁྲིམས་འོད་ཟེར།

གདུག་རྩལ་བརྒྱ་ལྷན་དབྱ་མེད་བསམ་སྦྱོར་དུག།
བྱམས་དང་སྤྱིང་ཇིས་བདུད་ཅི་ནལ་མར་བསྐྱར།།
ཁམས་གསུམ་འགྲོ་བའི་རེ་སྒོང་བསམ་འཁེལ་དབང་།།
ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཆེན་མོ་གཙུག་བཀྱར་ནས།།
རིང་ནས་ན་བར་བྱང་བའི་འཕགས་ཡུལ་སོགས།།
དམངས་གཙོའི་ཡུལ་ལུང་འགའ་ཞིག་མཐོང་བའི་ཇིས།།
རང་ཡུལ་ཁ་བ་ཅན་ཁྲོང་ས་སྒོད་བརྟུང་གི།།
བདེ་སྐྱབས་འགྱུར་ལྷོག་ཀྱི་མཚོའི་རྒྱབས་སྤོང་ནས།།
ཆ་གས་རྩ་ཅེས་གཏོར་བའི་ཟེགས་མ་ཅམ།།
སྐྱ་བའི་ལས་ལ་མི་འཇུག་བཟོད་མེད་གྱར།།
བགང་བྱ་ཉིས་སྒོང་སྒོན་ནས་ལོ་རྒྱུས་གི།།
དོན་ལྷན་གངས་ཁྲོང་ས་པོད་གི་རྒྱལ་ཁམས་ཞིས།།
མྱེ་བཞིའི་དཔལ་གྱིས་སྐྱབས་བའི་བདེ་ལྷན་ཞིང་།།
དབྱ་མེས་བཅན་འཕྲོག་བྱས་བས་ཡིད་རེ་ཕམ།།
འཇམ་གླིང་ཕྱོགས་བཞིའི་རྒྱལ་ཁམས་སོ་སོ་ཡིས།།
རང་སྤྱིད་རང་མིས་འཛིན་བའི་དུས་སྐབས་འདིར།།
ཕ་ཡུལ་གངས་ཁྲོང་ས་པོད་གི་ཆོས་སྤྱིད་དབང་།།

གཞན་དབང་དྲག་པོས་གཙུག་པས་ཡིད་རེ་པམ།
 ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་སོ་སོས་རང་འོག་འབངས།
 ཅེདགར་བྱམས་བཅེས་བསྐྱངས་དང་སྟོང་དུས་འདིར།
 ཉེས་མེད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་སྤྱི་འགྲོ་ནམས།
 དབང་མེད་མནར་གཅོད་སྟོང་བས་ཡིད་རེ་པམ།
 རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་རྒྱལ་གཅེས་མི་མང་གིས།
 རང་དབང་དགའ་བདེའི་དཔལ་ལ་རོལ་དུས་འདིར།
 ཁངས་ལྗོངས་རྒྱལ་གཅེས་དཔའ་བོས་རང་བཙན་ཞེས།
 ཁཅས་པའི་ལུས་སྟོག་དག་ཤོར་ཡིད་རེ་པམ།
 རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ཁྲི་འབངས་མཉམ་འཇོམས་ཀྱིས།
 རྩོམ་པའི་ཉིང་ཁུ་མཉམ་པོར་རོལ་བའི་སྐབས།
 ཁངས་ཅན་སྐབས་མགོན་ཕྱི་རྒྱུང་ཡུལ་བཞུད་ནས།
 རྩོམ་པའི་ཡུན་རིང་ཁ་བུལ་ཡིད་རེ་པམ།
 རྒྱལ་ཁམས་སོ་སོས་རང་ས་རང་མལ་དུ།
 རང་མིས་དཔལ་འབྱོར་འཛུགས་སྐྱོད་བྱས་འདིར།
 གངས་རིའི་ཁྲོད་དུ་དག་ལྷེས་ཁྲག་ཆར་པ།
 རི་ལུང་དམར་མདངས་མ་ཡལ་ཡིད་རེ་པམ།
 མིག་སྒྲིའི་རྒྱལ་ཁམས་སོ་སོའི་རྒྱལ་དགས་དར།
 དགུང་ལྗོན་དབྱིངས་ནས་ལྷ་བུ་སྟོད་དུས་འདིར།
 བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་རྒྱལ་ས་ལྷ་ལྷན་དུ།
 དག་ལྷེས་དོག་བཞིས་བྱེད་མཐོང་ཡིད་རེ་པམ།
 རྒྱལ་ཁམས་སོ་སོའི་རང་ཁུལ་སྟོད་བཞུད་ཀྱིས།

ལ་ཚར་སྐྱུག་ལང་ཚོ་དབལ་ཡོན་ངོས་དུས་འདིར།
 རང་ཡུལ་ཚོས་ལྷན་གངས་ཅན་ས་ལའི་ལྗོངས།
 ཡི་དཀའ་གནས་སུ་བཀོད་བས་ཡིད་རེ་མམ།
 རྒྱལ་འདི་རྟོགས་མིན་གངས་ལྗོངས་གཞིས་བྱེས་དག།
 དམ་ཚེས་མི་ཤེས་གྲུབ་མཐའི་ཕྱོགས་ཞེན་དང་།
 དག་གཉིན་མི་ཤེས་ཚེལ་གསུམ་ནང་འཐབ་ཀྱིས།
 རྒྱལ་གཅེས་མཁས་པའི་མདུན་ལམ་བརྒྱག་དོན་མེད།
 གྱི་གྱི་གངས་ལྗོངས་རྒྱལ་གཅེས་ན་གཞོན་དག།
 གྲུབ་མཐའི་ཕྱོགས་ཞེན་ཟེར་བའི་གཡོ་འཕྱལ་དང་།
 ཚེལ་གསུམ་ལ་རྒྱ་ཟེར་བའི་ལྗོངས་སོགས།
 ཁ་བ་ཅན་ལྗོངས་གཏོར་བརྒྱག་བྱེད་པའི་མཚོན།
 འདི་འདྲའི་རྒྱ་དམར་ཁྲ་ལྗོས་བཟོས་པའི་གདམ།
 ལྗོངས་པའི་མི་དེ་རང་རེའི་དག་བོ་ཉིད།
 འ་ཅག་ནམས་ཀྱི་བགོས་སྐལ་བབས་པའི་ལས།
 ཁ་བ་ཅན་གྱི་རང་བཅན་རང་ལག་ཏུ།
 ལོན་པའི་ཐབས་ཤེས་ཚེལ་གསུམ་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི།
 བོད་བྱ་གཅིག་གྱུར་བསམ་སྦྱོར་མ་ཞེན་དང་།
 སྐྱབས་ཇིའི་མཇེད་འཕྲིན་ཉི་ཟླའི་དབལ་ལ་འགྲན།
 སྦྱོན་བསགས་ལས་དབང་འཁོར་ཕྱོགས་མགྲོགས་འགྲོས་ལྷན།
 བོད་ཡུལ་མ་རུང་སྤྱིན་པའི་བཅོན་ཁང་ནས།
 ཐར་པའི་གོ་སྐྱབས་བཟང་པོར་སྐྱབས་ཐག་ཉི།

དེང་དུས་བོད་ཀྱི་རི་མོ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་ མཚན་ལྟ་བུ།

འཇམ་དབྱངས་ལོ་བུ།

འདས་པའི་དུས་ལ་རི་མོ་ནི་བོད་ལ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། རི་མོ་འདི་བོད་ཀྱི་དམ་
པའི་ཚོས་ལ་འབྲེལ་བ་ཆགས། རི་མོས་ཚོས་ཟེར་བ་འདི་མངོན་སུམ་དབང་པོའི་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་
ཡུལ་དུ་བསྐྱར་བ་དང་། ཚོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་འདི་ཙམ་མཐོན་ཡང་རི་མོའི་ལམ་ནས་མཚན་གང་ཐུབ་བྱས་
ཡོད། ཞལ་ཐང་དང་ལྗེ་བས་རིས་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་ཇི་མཐོར་
ཐྱིན་ཡོད། དེ་ཡང་འབྲི་རྒྱ་ན་སྒྲ་གཅིག་དང་འབྲི་ལུགས་སྤྱི་གཤིས་དམ། ཚོས་དང་འབྲེལ་མེད་
ཀྱི་རི་མོ་ནི་ཁང་པའི་མངོན་སུམ་ཐོག་མེད་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་རི་མོ་ནི་དམངས་ཁྲོད་ནས་ཡོང་བ་ཡིན།
དཔེར་ན། སྤྱ་མ་མ་ཞི་པའི་ཞལ་ཐང་ལྟ་བུ་ཡིན་ནམ་སྒྲམ། དེ་ཡང་ཚོས་ལ་གང་མཚམས་ཀྱི་
འབྲེལ་བ་རེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཚོས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་དེང་དུས་ཀྱི་རི་མོ་ནི་ (Contemporary art) རྒྱ་དམར་
གྲང་ཁན་བཅན་འཛུལ་སྤྱི་བས་པའི་རྗེས་ནས་བོད་དུ་དར་འགོ་རྒྱགས། དེ་ནི་རྒྱ་དམར་གྱི་སྤྱི་དོན་
དེལ་བསྒྲགས་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། གྲང་ཁན་གྱི་ལྟ་བུ་སྤེལ་
ཆེད་དུ་རི་མོ་འབྲི་ལུགས་གསར་པ་ཞིག་དར་བ་དེར་"སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་ལྟ་བུའི་རི་
མོ" (Socialist Realism) ཞེས་ཟེར། གྲང་ཁན་གྱིས་རྒྱ་ནག་ལ་དབང་མ་བསྐྱར་སྡོན་ལ་ཁོ་
ཆོའི་རི་མོ་དེ་དག་ལ་སྤྱི་ཚད་བཟང་པོ་མེད། དེ་དག་ལས་ཤིང་བཞོས་ཀྱི་རི་མོ་བོད་སྤྱོད་བདང་ཡོད།
ཡོ་རབས་སུམ་ཅུ་དང་བཞི་བཅའི་སྤྱི་བས་སུ་བྱང་ཉར་ (Shanghai) ལུ་ཁུ་ཞུན་ (Lu Xun) དང་
བཅས་པས་ཤིང་བཞོས་རི་མོའི་ལམ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྤེལ་ཐབས་བྱས་ཡོད།

མངོན་སྲོལ་ཅན་གྱི་རི་མོ་ ("Monumental" style) 'འབྲི་བ་ལ། ༡༩༧༠

སྐབས་ལུ་ཨུ་རུ་སུ་དམར་པོ་ནས་ཐོག་མར་སྐུ་ཚུན་རི་མོ་འདི་(Oil painting) ཐབས་ལས་བསྐབས་
ཡོད། དཔེར་ན། དགེ་གན་ཆེན་མོ་མག་སེ་མོ་བ་ (prof. Maximov) གྱིས་པའི་ཅང་
(Beijing) ཏུ་ཀྲང་དབྱང་སྤྱི་ཙལ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོར་ (Central Institute of Fine Arts) སྐུ་
ཚུན་རི་མོ་བསྐབས་པ་རེད། ཁོའི་སློབ་མའི་ནང་ཏུ་སྤྱི་ཚགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་མཚན་ལྟ་བུ་
སློབ་སྦྱང་བྱེད་མཁན་རི་མོ་བ་སྐད་གྲགས་ཅན་ཀྲང་ཅང་ཅུན་ (Zhang Jian jun) མོགས་ཡོད།
ཀྲང་ཅང་ཅུན་གྱིས་འཛུགས་སྐྱུན་པ་ (The Builders) ཞེས་པའི་རི་མོ་ཞིག་བྲིས་པ། གཞོན་ནུའི་
དུས་ཆེན་ (prague Youth Festival) ཏུ་ཞུགས་ནས་བྱ་དགའ་ཐོབ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ཁོ་ཨ་
མདོ་རྩ་བར་བསྐྱོད་ནས་རི་མོ་འབྲི་ལུགས་དེས་ཐོད་ཀྱི་སྒྲོར་ཡང་བྲིས་ཡོད་པའི་ནང་སྤང་ཐོངས་ཀྱི་སྐུ་
གཞལས་ (Song of the plateau) ཞེས་པ་ཞིག་ཀྲང་ཡོད།

ཁྱ་ནག་དང་ཨུ་རུ་སུ་གཉིས་འབྲེལ་མཚམས་ཆད་ཇེས་ཨུ་རུ་སུ་ནས་ཡོང་བའི་སྤྱི་ཚགས་
རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་མཚན་ལྟ་བུའི་ཆབ་དུ། ཁྱ་ནག་དུ་ཚུན་གྱི་བཀྲག་མདངས་ཏ་ཅང་ཆེ་བའི་རི་མོ་
འབྲི་ལུགས་དེ་རིག་གནས་གསར་བཞེད་སྐབས་ནས་ལུགས་ཆེར་དར། རི་མོ་འབྲི་སྤངས་དེར་སྤྱི་ག་
བྲིམས་ཏ་ཅང་དམ་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། མའོ་ཅི་ཏུང་འབྲི་དུས་གཡས་གཡོན་གྱི་མི་ལས་ཁོ་ཆེ་བ་
དང་འབྱར་དུ་དོད་པ་བྱེད་དགོས་པ་དང་སྐབས་འགར་ཆེ་དུགས་ནས་མི་གཞན་བོག་མའི་ཚུལ་དུ་ཅུང་ཅུ་
ལས་མི་ཡོང་། དེ་བཞིན་དུ་བཟོ་བ་དང་ཞིང་པ་འབྲི་དུས་གདོང་གི་ནམ་འབྱར་ཏ་ཅང་བཀྲག་
མདངས་ཆེ་དགོས་པ་ཡིན། "གར་རྒྱུང་གིས་རུབ་རྒྱུང་གནན་དགོས་" ("The east wind will
prevail over the west wind") ཞེས་པའི་ལྟ་བུའི་འོག ནམ་མཁར་སྤྱིན་སྦྱོད་པ་དང་།
རྒྱལ་དར་རྒྱུང་གིས་སྦྱོད་པ་མོགས་འབྲི་སྐབས་ངས་པར་དུ་དེ་དག་རུབ་ཕྱོགས་སུ་སྦྱོད་བཞིན་པ་འབྲི
དགོས།

སྐབས་དེ་དག་དུ་ཐོད་རང་གི་སྒོལ་རྒྱན་གྱི་རི་མོ་འབྲི་སྤངས་བཀྲག་སྤྲོམ་བྱས་པ་མ་ཟད་ཞལ
མང་དང་མཛེས་རིས་མང་པོ་ཞིག་ལ་གདོར་སྦྱོན་ཐེབས། ཁོ་ཆོའི་ལྟ་བུ་སྤྲོལ་བྱེད་ཀྱི་བྲིལ་བསྐྱགས་རི

མའི་ནང་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་བཟུང་ནི་མའི་འབྲི་སྤངས་ཀྱང་བོད་སྤྱོད་བཏང་ཡོད། ཞལ་ཐང་ནང་གི་ལྷ་དང་མ་
མའི་ཆབ་དུ་བརྩེའི་དམག་གསུམ་གྱིས་ཁེངས་ཤིང་མི་སྤེའི་གཞུགས་བཟུང་སྤྲིག་སྤངས་དང་།
མཛེས་རིས། ཡུལ་ལྗོངས། མཐའ་སྒྲོམ་བཅས་ཞལ་ཐང་ནང་བཞུགས་བསྐྱེད་ཡོད།

རི་མོ་འབྲི་སྤངས་འདི་ནི་རྒྱ་མིས་བོད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་སྤངས་རྒྱན་འཛིན་དང་ཡར་རྒྱས་སུ་བཏང་
ཡོད་པ་ལས་མེད་པར་བཏང་མེད་ཚུལ་སྒྲོགས་པའི་ཅ་བ་འཛིན་ས་དེ་ཡིན། ༡༩༤༧ ཅམ་ནས་
བརྒྱུད་ "སྤྱི་དབུས་ལྷག་པར" བཏང་ཐེས། བོད་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་སྤྱི་དོན་གྱི་ལྷ་བ་བསྐྱེས་སྤྱད་མེད་
པའི་དེད་དུས་ཀྱི་རི་མོ་དོ་མ་དར་འགོ་ཚུགས་ཡོད་པ་ལྷ་ས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཨ་མདོ་དང་ཁམས་ཕྱོགས་
བཅས་སུ་ཡང་བྱུང་ཡོད་པ་འདི་ནི་རྟ་ཅང་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། སློབ་སྦྱོང་དང་ཉམས་སྦྱོང་
གསོག་པའི་འགོ་འཛུགས་ཅམ་ཡིན། ད་ལྟའི་ཆར་རི་མོ་དེ་དག་གཞན་གྱི་འབྲི་སྤངས་ལ་ལད་ཆོས་
བྱས་པ་མཛད་གསལ་ཡིན་ཡང་། མ་འོངས་པར་རི་བུང་ཆེན་པོ་ཡོད།

རྒྱ་དམར་སྐབས་ནས་བོད་པ་རི་མོ་འབྲི་རྩལ་ཅན་མང་པོ་ཞིག་རྒྱ་ནག་ནས་ཐོན། ལྷང་
ཁན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་མི་དེ་དག་བརྒྱུད་ནས་ལྷང་ཁན་གྱི་ལྷ་བ་སྐལ་ཆེད་ཁོ་ཆོར་སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་སྐབས་
སྤྱད་ཡོད་མོད། རི་མའི་ལག་རྩལ་རང་གི་ཐད་ནས་རྒྱ་མིའི་སློབ་རྒྱུན་འབྲི་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་
བསྐྱབས་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཁོ་ཆོར་ཡུལ་ལྗོངས་ལ་མཛེས་ཞིབ་ཐོན་པ་ཡོངས་སྤངས་བསྐྱབས་
ཡོད། བོད་པའི་རི་མོ་བ་ནམས་ཀྱིས་དེ་དག་བསྐྱབས་དེ་སྤར་བོད་དུ་ལོག་ནས་རང་གི་ཡུལ་ལྗོངས་
མཐོང་ཡོང་དུས་རྟ་ལས་པའི་ཞེད་སྤང་ཞིག་ཆོར་གྱི་ཡོད། བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལྗོངས་ལ་འབྲི་ལུགས་དེ་
དག་བོད་སྤྱོད་གཏོང་མི་འཆམས་པ་ཞིག་བྱུང་ཡོད།

རི་མོ་བ་ལོ་གཞོན་ཞིག་གིས་ང་ལ། "འབྲམས་ཁྲམས་པའི་བྱང་ཐང་དང་། སྤོ་སངས་
སངས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་དེ་མཐོང་དུས་རྒྱ་ནག་ནས་བསྐྱབས་པའི་འབྲི་རྩལ་ལས་གཞན་ཞིག་འཛོལ་དགོས་
པ་བྱུང་།" ཞེས་བཤད་སྤྱོད། དེ་བཞིན་རི་མོ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་དེད་དུས་རི་མོ་ཡི་
སྤྱང་ནས་རང་གི་ལམ་ཁ་ཞིག་སྤྱོད་ཡོད། དཔེར་མཆོན་ཅམ་ཞིག་བཤད་ན། རི་མོ་བ་གྲག་པའི་
གས་ཀྱི་ཆོ་དོར་གྱིས་ལོ་རབས་བདུན་ཅུའི་སྔོད་དུ་རྒྱ་ནག་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱས། ཁོང་གིས་ཡུལ་ལྗོངས་

དང་མི་དབྱིབས་འབྲི་དུས་ཚོན་ཅ་ནག་ཅིང་སྐྱུག་བསྐྱེད་གིས་ནོན་པ། ཐེག་རིས་མྱིང་ཅིང་ཚོན་རིས་
 དྲག་པོ་བྱས་ནས་ཁོང་ལ་རྒྱབ་ཕྱོགས་པའི་རི་མོ་ཕྱན་གོག་ (Van Gogh) གི་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་ཡོང་
 པ་མཐོང་ཐུབ། ཁོང་གིས་བྲིས་པའི་ "ལཱ་སའི་ཛོ་ཁང་" ཞེས་པའི་རི་མོ་དེ་ལས། ང་ཚོས་
 ལཱ་སའི་ཛོ་ཁང་དེ་སྐྱུག་བསྐྱེད་གི་འོག་ན་གནས་པ་ཚོར་ཐུབ། རི་མོ་ཕྱན་གོག་གིས་བྲིས་པའི་ཡེ་ཤུང་
 ལཱ་ཁང་(Arles)འདྲ་མཚུངས་སུ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ཆབ་མདོ་བ་དག་དབང་གྲགས་པས་ཁམས་པའི་
 མོ་མོ་ནམས་རང་དབང་ལ་དགའ་བ་དང་། ཁོ་ཚོའི་སྟོབས་ཤུགས་མཚོན་ཐབས་བྱས་པའི་རི་མོ་གང་
 མང་འདུག་ཅིང་། ཁོང་གི་རི་མོ་ལ་མཚོན་ན་མེག་སི་གོ (Mexico) རི་མོ་བའི་ཡེ་གོ་རི་མྱེའི་ར
 (Deigo Riviera) ཡི་ཤུགས་རྒྱན་གང་མང་ཐེབས་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ད་ལྟ་ངས་ཤེས་པའི་བོད་
 པའི་ཁྲོད་རི་མོ་ལ། ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཚོ་དབང་བགྲ་ཤེས། ཡེ་ཤེས་ཤེས་རབ།
 རྒྱ་བཟང་ཤེས་རབ། འཇམ་བཟང་། སུར་པ། ཡེ་ཤེས་སྟོལ་མ། དག་དབང་ཚོས་
 གྲགས། བགྲ་ཤེས་ཚོ་རིང་། བསྐྱར་འཛིན་ནམ་རྒྱལ། ཚོ་དོར་རྒྱང་བ། འཇིགས་མེད་
 འཕྲིན་ལས། དག་དབང་འཇིགས་མེད། སྐལ་བཟང་རྒྱང་བ། བཟང་ཚོས། རྒྱ་བཟང་།
 ཨ་རུ། ཚོ་རིང་སུར་ཚོགས། རོར་བུ་ཚོ་རིང་། དག་བཟང་། སྐལ་དོར། སྐྱེན་པ་
 དབང་འདུས། ཚོ་བདན་དོ་ཇེ། དག་འ་བདེ། དཔའ་མ་བགྲ་ཤེས། ཚོ་རིང་བདེ་སྐྱིད་
 སོགས་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཁམས་སུ་ཉི་མ་ཚོ་རིང་། བྱང་རྒྱལ་སྟོལ་མ།
 ཚོ་རིང་ལཱ་མོ་སོགས་དང་། ཨ་མདོར་སངས་རྒྱས་ཚོ་རིང་། སྟོལ་མ། ཚོས་རྒྱལ་རྒྱ་བ་
 ལུགས་བྱམས་རྒྱལ། ཚོ་ཁོ་སོགས་མང་པོ་བྱུང་ཡོད།

གཞོན་སྐྱེས་རི་མོ་བ་དེ་དག་ལ་རང་རང་གི་ཁྲད་ཚོས་སྟོན་པའི་གོ་སྐྱབས་རག་ཁག་པོ་ཡིན་པ་
 འདྲ། རྒྱལ་སྐྱེའི་གཞོན་རྒྱའི་མའི་(1924)རི་མོའི་འབྲམས་སྟོན་སྟེང་དུ་ཁོ་ཚོ་རི་མོ་བ་མང་པོ་ཞིག་
 ཞུགས་ཀྱང་། བོད་པའི་རི་མོ་གཉིས་ལས་འབྲམས་སྟོན་དུ་འདེམས་ཞུགས་ཐུབ་མེད་པ་དང་།
 དེ་བྱིངས་བོད་ན་ཡོད་པའི་རྒྱ་མའི་རི་མོ་བའི་རི་མོ་རིད་འདུག དེའི་སྐབས་ཀྱིས་གོང་དག་རྒྱ་མཚོ་
 སོགས་མི་ལྔས་ "ང་མངར་མའི་རི་མོའི་ཚོགས་པ" ཞེས་པ་ཞིག་བཙུགས་ཏེ། ལཱ་སར་ང་མངར་མོ་

རྩུང་སའི་ཇ་ཁང་ཞིག་དུ། ཁོ་ཚོ་རང་གི་རི་མོའི་འགྲམ་ས་སྟོན་ཐང་ས་དང་པོ་རྩྭ་གས་པ་རེད།
 རི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྒོར་འཕྲོས་མོལ་བྱེད་ས་ཞིག་ཀྱང་རེད། གཞོན་སྐྱེས་རི་མོ་བ་ཅི་ཙམ་ཡོད་པ་
 སལ་བོར་བཤད་མི་ཐུབ་ཀྱང་ཁོ་ཚོ་ལས་མང་པོ་ཞིག་མི་རིགས་ཀྱི་ཞེན་ཁོག་གིས་རི་མོ་འབྲི་སྐྱལ་བྱེད་
 ཡོད། བོད་ནང་དུ་རྒྱ་མིས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་མཐོང་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྐབས་ཁོ་ཚོ་དེ་ལ་ཁ་
 ཏད་དུ་ལངས་ཡོད། ཁོ་ཚོ་བོད་ཡུལ་གང་སར་འགྲལ་བཤོད་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་རི་དང་རྩེ་བོ་ལ་སོགས་
 ས་རི་མོའི་བླ་སོག་འཛོལ་བཞིན་ཡོད། ཁོ་ཚོའི་རི་མོའི་ནང་དུ་མངོན་གསལ་ཅན་གྱི་བོད་ཀྱི་སྲིད་
 ་ཁྱི་བསེས་སྒྲུང་མེད་ན་ཡང་། རྟུགས་སུ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་པའི་བསམ་བློ་ཞིག་
 ་བཞིན་འདུག དཔེར་ན། ཇ་མངར་མོའི་རི་མོའི་ཚོགས་པ་ ༡༩༤༧ ལོར་སྒོ་བརྒྱབས་ཀྱང་
 རྩེ་གྲུབ་འབྲས་ལྷན་པ་བྱུང་ཡོད་སྐབས། ལྷ་སའི་བོད་རྫོང་ས་བརྟན་འཕྲིན་སོགས་སུ་ཐོན་པ་མ་
 ། གནད་ཡོད་འགོ་བྱིད་ཀྱང་འགྲམ་ས་སྟོན་དུ་ཐེབས་འདུག ཁོང་ཚོས་སྒོ་རྒྱག་དགོས་དོན་ནི།
 གོ་བྱིད་ནམས་ཀྱིས་ཚོགས་པ་ལ་རྒྱ་མི་འཕུག་འདོད་དང་། གཞུང་ནས་ལྷ་སྒྲོང་བྱེད་ཐོ་བསྟན་ཡོད་
 ་། དེ་ལྷན་བྱུང་ན་ཁོ་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་གྱི་ཐོག་རང་རྩྭ་གས་རྩུབ་པར་འདུག་མི་ནུས་སྟུང་སྟེ་
 རྒྱབས་འདུག

དེར་རབས་རི་མོ་རྟུགས་ཆེ་དར་བར་བཞེན་ཞལ་ཐང་འབྲི་མཁན་གྱི་རི་མོ་བ་ཚོས་སོལ་རྒྱན་གྱི་
 བྲི་ལུགས་ལ་ཡང་སྐར་དོ་སྐར་དང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་སྐར་རྒྱལ་བྱུང་འདུག "ཀྱང་གོའི་བོད་
 ་ངས་" ཞེས་པ། ༡༩༩༠ལོའི་དབྱར་ཁའི་ཐོན་དེབ་ཅིག་དུ་ཚོ་མ་ཡིག་ཅིག་བྲིས་འདུག་པར།
 རྩེ་རབས་རི་མོའི་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱིས་ཁྲལ་དེ་བསམ་ཡས། འཕྲོངས་རྒྱས་སོགས་སུ་ཁོང་ཚོས་
 སྟོད་པ་མ་ཟད། ཁོང་ཚོ་བོད་གནའ་རབས་ཀྱི་རི་མོ་ལ་བལྟ་ཕྱིར་དུན་ཉོར་བྲག་ཐུག་དུ་ཡང་བསྟོད་
 དུག བོད་ཀྱི་གནའ་རབས་དང་། དེར་དུས་ཀྱི་རི་མོ་ལ་དོ་སྐར་བྱེད་མཁན་མང་དུ་ཕྱིན་ཡོད་ཀྱང་
 ང་སང་བོད་ནང་དུ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྲིད་རྩིས་ཇི་ལྟོད་དུ་བཏང་སྟེ། སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཡོ་འབྲོམ་འབྲུང་
 འི་སྐབས་འདིར། རི་མོ་བ་དེ་དག་གིས་ཕྱིས་འབྲུང་ལ་སེམས་ཁུལ་གྱིས་གནས་སོ།

གསལ་བསྒྲགས།

མཇེའ་ཞིང་བཙེ་བའི་སྟོག་པ་པོ་ནམས་ལ་ཁྱུ་རྒྱུར།

"ལྷང་གཞོན"ནི་ཕྱི་ལོ་ཆིག་སྟེང་དགུ་བརྒྱ་དགུ་བརྒྱ་ལོར། བད་མ་འབུམ། དཔལ་ལྷན་གྱི་ལ།
དོན་ཆེ་བཅན། ཆོ་དཔག་རིག་འཛིན་བཅས་ནས་འདོན་འགོ་བཙུགས་པའི་བོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་དུས་དེབ་
ཅིག་ཡིན། ད་ལྟའི་བར་ཁོང་ཆོ་ཆགས་མི་རྒྱུ་ཤེས་ཤིག་ནས་ལས་ཞོར་དུ་འབད་བཅོན་གནང་བ་དང་།
གཞན་ལང་མཁུན་ལྷན་རྩེ་མ་བ་པོ་དང་དོ་སྣང་ཅན་གྱི་སྟོག་པ་པོ་མི་རྒྱུ་བཞིག་ནས་རིགས་རམ་དང་བྱུ་བ་
སྟོར་གྱི་བཀའ་བློན་གྱིས་འདོན་ཐེངས་ལྔ་བ་བར་འདོན་བྱུ་བ་བྱུང་ཡོད།

ད་ཆ་"ལྷང་གཞོན"ནི་བཅོན་བྱུ་བ་བོད་ཀྱི་སྟོན་ཆགས་ཁོད་མེད་དུ་མི་རྒྱུ་བའི་རྩོམ་རིག་གི་དུས་
དེབ་གལ་ཆེན་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད། དེ་ལྷང་ལས་ཆགས་ཚུད་དུ་དང་སྟུས་དག་དུ་གཏོང་ཆེད་དང་། དེ་བས་
ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ནི་རྒྱན་འཁྲོངས་ཡོང་ཆེད། དེ་ལྷང་རྩོམ་སྒྲིག་ཆགས་ཚུད་དང་གོ་བསྟར་གྱིས་འདོན་
ཐེངས་དུག་པ་ནས་ཨ་མེས་མ་ཆེན་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ནས་འདོན་སྤེལ་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན་ན།
"ལྷང་གཞོན"དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཀ་ཅི་རིགས་འདི་ག་ལས་ཁྱུངས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡོང་བ་ལྟ།

ད་ནས་བཟུང་རྩོམ་པ་པོ་ནམས་ལ་རྩོམ་ཡིག་འབྲུར་ལན་གྱིས་མཆོན་པའི་སྐབས་བབ་གྱི་
འབྲེལ་ལམ་དུས་ཐོག་ཁྱུ་རྒྱ་མ་ཟད། འདི་ག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་ངོས་ནས་རྩོམ་པ་པོ་དག་གི་ངལ་བ་
འབྲས་མེད་དུ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་རྩོམ་ཡོན་གྱི་དོན་ཅམ་འབུལ་གྱུ་དང་འདོན་ཐེངས་མང་དུ་གཏོང་གྱུ་
སོགས་ལ་མཐུན་ཆེན་གྱི་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ནས་ཁྱེད་རྩོམ་པ་པོ་དང་སྟོག་པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་དགོ་
འདོན་སྟོན་སྟོང་གི་དགོངས་འཆར་དང་རྩོམ་ཡིག་ལྷུག་སྟེལ་ཡོང་བ་དགོངས་འཇགས་ལྟ།

